الغلاف الأمامي

المؤلف صاحب الكتب الأكثر مبيعًا على قائمة النيويورك تايمز

خطة للتطور
في 90 يومًا

أطلق لأولوياتك العنان

جون سي. ماكسويل



الغلاف الأمامي

المؤلف صاحب الكتب الأكثر مبيعًا على قائمة النيويورك تايمز

خطة للتطور
في 90 يومًا

أطلق لأولوياتك العنان

جون سي. ماكسويل



حقوق الطبع والنشر

خطة للتطور في 90 يومًا

أطلق لأولوياتك العنان

جون سي. ماكسويل





للتعرف على فروعنا

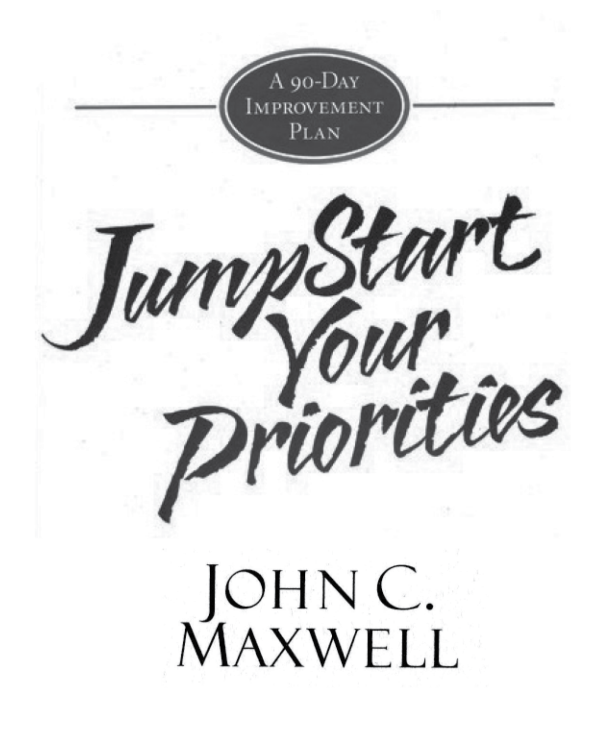
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى 2022



JOHN C.
MAXWELL





كتب أخرى من تأليف جون سي. ماكسويل تعلمك لتصبح ناجحًا حقيقيًّا

التوجه

أساسيات التوجه الذهني
صانع الفارق
العيش المتعمد
أحيانًا تفوز، أحيانًا تتعلم
التفكير للتغيير
Failing Forward
How Successful People Think
How Successful People Win
JumpStart Your Thinking
Success 101
The Winning Attitude

العلاقات

25 وسيلة للفوز مع الناس
أساسيات العلاقات
الفوز مع الناس
Becoming a Person of Influence
Encouragement Changes Everything
Ethics 101
Everyone Communicates, Few Connect
The Power of Partnership

القيادة

21 قانونًا لا يقبل الجدل في القيادة
21 صفة لا غنى عنها في القائد
قائد الـ 360 درجة
تطوير القائد بداخلك
المستويات الخمسة للقيادة
القادة الجيدون يطرحون أسئلة عظيمة
أساسيات القيادة
The 21 Most Powerful Minutes in a Leader's Day
Go for Gold
JumpStart Your Leadership
Leadership Gold
Leadership Promises for Every Day
What Successful People Know About Leadership

الاستعداد

15 قانونًا لا يُقدر بثمن للنمو
17 قانونًا لا يقبل الجدل في العمل الجماعي
أساسيات الإعداد
لليوم أهميته
The 17 Essential Qualities of a Team Player
Developing the Leaders Around You
Learning from the Giants
JumpStart Your Growth
Make Today Count
Mentoring 101
My Dream Map
Partners in Prayer
Put Your Dream to the Test
Running with the Giants
Talent Is Never Enough
Wisdom from Women in the Bible
Your Road Map for Success

مقدمة

كيف تصف حياتك؟ هل تحقق ما تريده؟ هل تنجز أمورك المهمة؟ كيف تبدو توقعاتك المستقبلية؟

كل إنسان يرغب في تحقيق النجاح والشعور بالإنجاز، لكن معظم الناس لا يستطيعون تحديد معنى النجاح بالنسبة لهم، وقليلون من يفهمون كيف أن نمط حياتهم اليوم يؤثر على مستقبلهم. لِم ذلك؟ أصل المشكلة هو أن غالبية البشر يفهمون النجاح بشكل خطأ، إذ يظنون أنه شيء غامض يحدث تلقائيًّا أو عن طريق المصادفة، أو أنه يتحقق بالاجتهاد أو بتكوين شبكة علاقات.

لكن ها هي ذي القطعة المفقودة: سر نجاحك يحدده جدول أعمالك اليومي، فنجاحك برمته يعتمد على ما تفعله اليوم، وكما تعلم فالنجاح لا يحدث بين عشية وضحاها، والقاعدة ذاتها تنطبق على الفشل أيضًا، إذ إن كلًّا من النجاح والفشل عملية ذات مراحل، وكل يوم في حياتك ليس إلا تحضيرًا لليوم الذي يليه؛ ومن ثم فمستقبلك هو ثمرة ما تفعله اليوم.

يتحقق التطور والنجاح والإنجاز نتيجة اتخاذ قرارات حصيفة بشأن أولويات حياتك ثم إدارتها بحكمة في جدول أعمالك اليومي. فأنت تشرع في بناء حياة أفضل باتخاذك قرارت جيدة، بيد أن هذا وحده لا يكفي، إذ عليك أن تعرف ما الأولويات التي تحددها في حياتك. لقد أمعنتُ التفكير في الموضوع، وتحدثت مع العديد من الناجحين، وحصرت قائمة الأولويات الحياتية بالغة الأهمية التي تقود للنجاح في اثني عشر عنصرًا، وأسميتها "الأولوية اليومية":

1. التوجه: اختيار السلوكيات الصحيحة والتعامل بها يوميًّا.

2. التركيز: التفكير والعمل بتركيز يوميًّا.

3. الصحة: التعرف على الإرشادات الصحية واتباعها يوميًّا.

4. العائلة: التواصل مع العائلة والاهتمام بها يوميًّا.

5. التفكير: اعتياد التفكير السديد وتنميته يوميًّا.

6. الالتزام: التعهد بالتزامات مناسبة والوفاء بها يوميًّا.

7. الشئون المالية: كسب الأموال وإدارتها بمنهجية ملائمة يوميًّا.

8. الإيمان: ترسيخ الإيمان والعيش بمنهجه يوميًّا.

9. العلاقات: الشروع في تكوين علاقات وطيدة والاستثمار فيها يوميًّا.

1

0. السخاء: تهيئة خطوات لإظهار سمات السخاء يوميًّا.

1

1. القيم: تبني القيم الفاضلة والعمل بها يوميًّا.

1

2. التطور: السعي للتطور والعمل على تحقيقه يوميًّا.

رجاءً لا تنزعج من طول القائمة. ما أقوله هو أنك إذا اتخذت قرارات في تلك الجوانب الرئيسية على نحو كامل وحاسم – ثم عملت على تنفيذ تلك القرارات يوميًّا، فيمكنك تهيئة المستقبل الذي ترغب فيه. والناجحون يتخذون القرارات ذات الأولوية الصحيحة مبكرًا، ويضعون تلك القرارات في حيز التنفيذ يوميًّا، فكلما أسرعت في اتخاذ هذه القرارات مبكرًا وطالت مدة اضطلاعك بتنفيذها؛ ازداد نجاحك المستقبلي.

وبإمكان معظم الناس اتخاذ قرارات سديدة بمجرد أن يعرفوا الأولويات التي ينبغي اتخاذها، لكن قوة الشخصية والمثابرة يحددان ما يحدث بعد اتخاذ القرار، ولمساعدتك على التقدم في

تنفيذ كل جانب من تلك الجوانب بالغة الأهمية، رشحت لك قواعد تتبعها على مدار التسعين يومًا القادمة حتى تتمكن من تحديد أولوياتك الشخصية وإدارة قراراتك بشكل جيد في حياتك. سوف أستعرض لك خطوات واضحة لمساعدتك على التعامل مع كل من الأولويات الاثنتي عشرة وجعلها عناصر أساسية للنجاح. عليك فقط أن تركز على كل جانب على حدة لتحقيق أكبر قدر من التقدم. وتذكر، حين يتعلق الأمر بالقرارات الكبرى في الحياة، فإنك بمجرد اتخاذها لن يكون عليك مواصلة التعامل معها على هذا النحو مرة أخرى.

ما الذي يتطلبه الأمر للبدء في تحديد أولوياتك؟ خصص ربع ساعة يوميًّا على مدار التسعين يومًا القادمة للتفكير بشكل واعٍ في أولوياتك وكيفية إدارتك لها في جدول أعمالك اليومي. اقرأ الاقتباس الملهِم الموجود في بداية كل يوم وتدبره، واقرأ الدرس وافهمه، وامضِ قدمًا باتخاذ إجراء ردًّا على السؤال المطروح.

إذا استقطعت وقتًا لتطبيق الأولويات المستعرضة في القراءات اليومية على مدار الأشهر الثلاثة المقبلة؛ فستضع نفسك على درب النجاح، وقد تكون هذه هي خطوتك المختلفة التي تؤثر في حياتك تأثيرًا جذريًّا!

هل أنت مستعد؟ لنبدأ!

اليوم 1

أفضلية الشخص الناجح لا تكمن في تمتعه بـمَلَكَة وُلد بها أو بمعدل ذكاء مرتفع أو بموهبة، وإنما أفضليته تكمن في توجهه وليس مهارته، فالتوجه هو معيار النجاح، لكن ليس بوسعك شراء توجه مقابل مليون دولار، إذ إن التوجهات ليست للبيع.

دينيس وايتلي

في حين أن الأشخاص الذين يتمتعون بموهبة كبيرة أو دافع قوي يمكنهم تحقيق شيء من النجاح بتوجه سيئ، إلا أن ذلك ليس شائعًا ولا يجعلهم سعداء. على الطرف الآخر، فالأشخاص متوسطو القدرات يمكنهم أيضًا تحقيق إنجازات عظيمة حين تكون توجهاتهم رائعة وتُهيئ لهم النظر للأمور من منظور النجاح؛ حيث إن توجهك تجاه أي أمر له تأثير على نتائجه يفوق تأثير أي عنصر آخر، وسلوكك تجاه الآخرين غالبًا ما يحدد سلوكهم تجاهك، وتوجهك "وليست إنجازاتك" هو الذي يمنحك السعادة، وتأثيره الإيجابي سهل الانتقال للآخرين.

ويعتقد الكثيرون اعتقادًا مغلوطًا أن توجههم ثابت ولا يمكن تغييره، لكن هذا ليس صحيحًا، فتوجهك اختيار تختاره، ويجدر بك أن تتمتع بتوجه رائع؛ لأنه يتيح لك فرصًا تقتنصها.

إذن، الأولوية الأولى من قائمة الأولويات اليومية التي يجب أن تركز عليها هي: سوف أتحلى بتوجه إيجابي وأستخدمه للتأثير على الآخرين.

صِف تقييمك لتوجهك اليوم. واكتب تعهدًا بالتحلي بتوجه إيجابي واستخدامه للتأثير على الآخرين، ثم وقع عليه وسَجِّل تاريخه.

اليوم 2

ما مضى وما ينتظرنا أمور تافهة مقارنة بما يكمن بداخل أنفسنا.

والت إمرسون

بعد زواجي بزوجتي "مارجريت" بأربع أو خمس سنوات، كنا حاضرين في تجمع حيث طرحت امرأة على زوجتي هذا السؤال: "هل جون يسعدك؟". لا بد من أن أقر بأنني كنت أتطلع حقًّا لسماع إجابتها، فأنا زوج أراعي أمور "مارجريت" وأحبها حبًّا جمًّا، تُرى ما نوعية المديح التي ستغدقه عليَّ ؟

لكن أذهلتني الصدمة حين أجابت: "لا، إنه لا يسعدني"، ولحسن الحظ تابعت قائلة:"في أول عامين أو ثلاثة أعوام من زواجنا كنت أظن أن مهمة "جون" هي إسعادي، لكنه لم يحقق ذلك رغم أنه زوج طيب، فليس بوسع أحد إسعاد شخص آخر. إن سعادتي هي مهمتي".

اكتشفت "مارجريت" في مستهل زواجها شيئًا يموت بعض الناس قبل أن يعرفوه؛ حيث ينبغي على كل إنسان تحمل مسئولية توجهه، وأنت تجعل ذلك أولوية لك حين تتحكم في طريقة نظرتك للحياة. كل شخص لديه على الأقل بعض الجوانب في تفكيره وبعض السلوكيات التي تحتاج إلى تغيير، وإذا كنت ترغب في الارتقاء بحياتك، فأنت بحاجة إلى تولي أمر تلك الجوانب.

اكتب قائمة بسلوكياتك وعاداتك السيئة أو التي تريد تحسينها، وبجوار كل نقطة اكتب رد الفعل الإيجابي الذي ستتعهد بتحقيقه.

اليوم 3

تتهيأ أفضل الأمور لمن يبذلون قصارى جهدهم في استغلال الفرص بأفضل وجه حين تسنح لهم.

جون وودن

إذا كنت ترغب في تغيير نفسك، فابدأ بتغيير عقلك وتوجهك. آمن بأن التحسن بمقدورك، وأنه يمكنك أن تصبح الشخص الذي تود أن تكونه؛ لأنه إذا تغير توجهك فما من شيء يستعصي على التغيير، وحين ترى نفسك في شخصك المستقبلي المحتمل يكون بإمكانك تَعلُّم اكتساب المهارات والتصرف والتحدث وتدبر أمورك على النحو الذي يليق بالشخص الذي تريد أن تكونه. سوف يحدث التحول رغم أنه قد يبدو ملحوظًا بصعوبة في أغلب الأحيان لكنه يتطلب صبرًا فقط.

لذا، إن كنت أحد الكثيرين الذين ينظرون إلى نصف الكوب الفارغ ويتذمرون من أشياء كثيرة، فاجعل من أولوياتك التحلي بامتنان كبير تجاه حياتك. والامتنان ليس مسألة ذوق أو رقي؛ بل هو منظور للحياة. ويستحسن البدء في التعامل بتوجه إيجابي تجاه الأشياء الصغيرة؛ لأنك إذا استطعت تعلم كيفية تقديرها والامتنان لوجودها؛ فسوف تستطيع تقدير الأشياء الكبيرة، وكذلك كل شيء بينهما.

اذكر ثلاثة جوانب من تفكيرك سوف تعمد إلى البدء بالتفكير فيها على نحو إيجابي اليوم. استهدف تنفيذ ذلك بعدد مرات معين لكل جانب واكتبه، ثم ارصد مدى إنجازك للأمر طوال اليوم.

اليوم 4

لا يهتم الناس حقًّا بمدى معرفتك حتى يعرفوا مدى اهتمامك.

ثيودور روزفلت

أحد أسرار الحفاظ على التوجه الإيجابي يتمثل في تقدير الناس، إذ لا يمكن أن تكون كارهًا للناس ومتمتعًا بتوجه إيجابي في آن واحد.

فكر في الأمر: هل سبق أن قابلت أي شخص لا ينفك يعامل الناس معاملة سيئة، وفي الوقت ذاته يتمتع بتوجه إيجابي؟ وكذلك لا يمكن أن يكون توجهك سلبيًّا وتشجع الناس في الوقت ذاته. إن تشجيع الآخرين يعني مساعدتهم، والبحث عن الأفضل فيهم ومحاولة إبراز سماتهم الإيجابية، وهذا النهج ينبذ الأفكار السلبية من رأسك مباشرة.

إن تفاعلك مع الآخرين يحدد طابع يومك، فالأمر كأنه متناغم مع حياتك، وعندما يكون تفاعلك مع الآخرين رديئًا؛ فهذا يشبه الاضطرار إلى الاستماع لموسيقى ناشزة، لكن حين تولي الناس تقديرًا كبيرًا وتعاملهم معاملة طيبة، فهذا يشبه الاستماع إلى لحن عذب أثناء ممارستك لأمور يومك.

ما التدابير الإيجابية التي يمكنك فعلها أو التعبيرات الإيجابية التي يمكنك استخدامها لتشجيع ثلاثة أشخاص على الأقل ودعمهم اليوم؟ دَوِّنها ثم ضعها في حيز التطبيق، وعُد إلى هذه الصفحة لتسجيل كيفية تأثيرها على توجهك.

اليوم 5

توجهاتنا تتحكم في حياتنا، فالتوجهات هي قوة سرية تعمل على مدار الساعة يوميًّا إما بشكل إيجابي وإما بشكل سلبي، ومن المهم للغاية أن نعرف كيفية تسخير هذه القوة العظيمة والتحكم فيها.

تشارلز سيمونز

للاستفادة من إمكانات التوجه الإيجابي عليك أن تفعل أكثر من مجرد اتخاذ قرار أن تكون إيجابيًّا، إذ عليك أيضًا وضع ذلك القرار حيز التطبيق، وهذا بالنسبة لي يعني تحديد ما يلي كأولوية: كل يوم سوف أجري التعديلات اللازمة لإبقاء توجهي إيجابيًّا. إن لم يكن لك سابق خبرة في هذا الصدد فقد تتساءل عن كيفية فعل ذلك.

أولًا، أدرِك أن توجهك لا يظل إيجابيًّا بطبيعة الحال أو بسهولة. على سبيل المثال، إحدى نقاط الضعف في توجهي التي لازمتني طوال حياتي تتمثل في انفعالي على الناس وما زلت أحاول معالجتها، فكل يوم أسأل نفسي: "هل انفعلت على أحدهم؟"، وعندما تكون الإجابة بالإيجاب أعتذر للشخص، وكان عليَّ تقديم عدد هائل من الاعتذارات لا يسرني الإقرار به.

ومثل أي قاعدة تحتاج إلى انضباط فإن توجهك لن ينضبط من تلقاء ذاته، ولذا يجب أن يكون الاهتمام بشأنه يوميًّا أولوية عندك، وكلما كان ميلك الطبيعي إلى التشاؤم أو النقد أقوى؛ ازداد احتياج توجهك إلى قدر أكبر من الاهتمام. استهل كل يوم بالتحقق من توجهك، وانتبه إلى إنذارات الخطر التي تشير إلى أن توجهك قد يكون به خطب.

> ابحث عن أربعة اقتباسات أو مقولات إيجابية عن التوجه الإيجابي ودونها هنا. ثم اكتبها على أوراق خارجية وضعها في أماكن يقع ناظراك عليها عدة مرات يوميًّا بجوار حاسوبك أو على مرآة الحمام أو في دفتر مواعيدك، وما إلى ذلك.

اليوم 6

لكي تنجح، عليك أن تجد شيئًا تتمسك به، شيئًا يحفزك، شيئًا يلهمك.

توني دورسيت

إذا كنت ترغب في مواصلة التعامل بتوجه إيجابي كل يوم، فاجعل من أولوياتك إيجاد شيء إيجابي في كل شيء. قد لا يكون الأمر سهلًا دائمًا، ولكن حتى في خضم الأزمات يمكنك أن تجد شيئًا جيدًا. عندما سُئلت السيدة "تيريزا" عن الشروط الواجب توافرها فيمن يساعدونها في نشاطاتها الخيرية التي تفيد المحتاجين في مدينة كلكتا، ذكرت نقطتين هما: الرغبة في العمل بهمة، والتوجه المرح. إن كان يُتوقع من أحد الأشخاص أن يكون مرحًا بين المحتضرين وذوي الفقر المدقع، فيمكننا نحن أيضًا التحلي بذلك التوجه في مواقفنا.

ثم ارتقِ بهذا التوجه درجة أعلى: ابحث عن شخص إيجابي في كل موقف. لا شيء يساعدك على البقاء إيجابيًّا مثل وجود حليف لك في موقفك. إن العالم مليء بالأشخاص السلبيين والإيجابيين، عندما تجد الإيجابيين فالتمس رفقتهم، وإذا كنت تواجه وقتًا عصيبًا فاقترب منه وابق وراءه كما يفعل المتسابقون، وإن واجه هو صعوبة فاخرج أنت لتتصدر المقدمة وتسهل الأمور؛ حيث إن وجود شخصين إيجابيين أفضل كثيرًا في مقاومة البلايا السلبية من شخص يتصدى لذلك بمفرده.

اذكر سلوكين مطلوب توافرهما فيك لتحقق النجاح في موقفك. واكتب أيضًا اسم شخص إيجابي في مثل موقفك وما الذي ستفعله اليوم لتصبح حليفًا أقرب له أو لها.

اليوم 7

ثمة اختلافات بسيطة بين طبائع الناس، ولكن هذه الاختلافات البسيطة هي التي تُحدث أثرًا كبيرًا في حياتهم. وهذه الاختلافات البسيطة تتمثل في اختلاف التوجه، ويظهر الأثر الكبير في شكل مردود إيجابي أو سلبي بحسب التوجه.

ويليام كليمنت ستون

تقاعد والدي في منتصف العقد الثامن من عمره بعد أن أمضى حياته كلها في الخطابة، ولنشأته في بيئة متواضعة؛ فقد كان يجتهد على الدوام للتعلم والتطور، وحين كنت صبيًّا كان يدفع لي ولأخي "لاري" عشرة سنتات مقابل كل خطأ نَحوي نلاحظه في كلامه وهو يخطب، وهذا كان مجرد مثال واحد على رؤيته لمحاولة تطوير نفسه باستمرار كأولوية، (أظن أنه فعل ذلك أيضًا حتى نتعلم المزيد عن قواعد اللغة بأنفسنا).

يمكنك أن تفعل شيئًا مماثلًا لهذا النهج بشأن توجهك، إذ يمكنك "أو أي شخص تستعين به في هذه المهمة" الانتباه للكلمات السلبية في مفرداتك حتى يتسنى لك الكف عن استخدامها أو استبدالها. وإليك قائمة بالكلمات التي تبدأ باستبدالها: لا أستطيع/أستطيع؛ فقط لو/سوف أفعل؛ لا أظن/أنا متأكد؛ ليس لديَّ متسع من الوقت/سوف أفسح متسعًا من الوقت؛ ربما/بالطبع؛ أنا خائف/أنا واثق؛ لا أعتقد/أنا متيقن.

إذا كنت تبحث باستمرار عن الكلمات الإيجابية وتتعامل بها وتحظر استخدام الكلمات السلبية، فسوف تساعد نفسك بذلك على البدء في التفكير بشكل أكثر إيجابية كل يوم.

استغرق بعض الوقت مفكرًا في الكلمات السلبية التي تعتقد أنك تستخدمها، ثم سجلها واكتب الكلمات الإيجابية التي سوف تستخدمها اليوم، ومع اكتشافك في الأيام القادمة لمزيد من الكلمات السلبية في قاموسك عد إلى هذه الصفحة وسجلها كمحظورات الاستخدام.

اليوم 8

حين نتعلم إبداء الامتنان، فإننا نتعلم التركيز على محاسن حياتنا وليس على مساوئها.

إيمي فاندربلت

إذا كنت ترغب في التحلي بتوجه إيجابي فاجعل من أولوياتك قول شيء إيجابي في كل محادثة. بالنسبة لي يبدأ الأمر مع المقربين مني، فحين تبدو زوجتي في مظهر جميل (وهذا أغلب الأحوال!) أخبرها بحسنها، وكذلك أُطري على أبنائي وقطعًا أغدق المديح على أحفادي في كل مرة أراهم فيها. لكنني لا أكتفي بهذا، فأنا بكل إخلاص أقدم عبارات الثناء والتقدير للناس كلما سنح المقام وأدعمهم وأشجعهم وأكافئهم، وهي ممارسة رائعة بالنسبة لي وكذلك للآخرين، وأعلم أن بوسعك أنت أيضًا فعلها.

اجعل أيضًا من أولوياتك التعبير عن الامتنان للآخرين يوميًّا. من بين جميع الخصال الحسنة يبدو أن الامتنان هو أقل ما يتم التعبير عنه في عصرنا الحالي، كم مرة تَعْمَد إلى تقديم الشكر للآخرين؟ أوصيك بأن تحتفظ بدفتر تسجيل الامتنان لمساعدة نفسك على تقدير روعة الحياة، فانشغال التفكير بالأشياء الجيدة والتحلي بالامتنان يساعدنا على التمتع بتوجه إيجابي، والتمتع بتوجه إيجابي يدفعنا إلى التفكير في الجيد وليس السيئ، إنها دورة إيجابية تستمد طاقتها من ذاتها.

اذكر أسماء ثلاثة أشخاص على الأقل، واكتب تعبيرات الامتنان التي ستقولها لهم اليوم، وبعد أن تعبِّر لهم عن امتنانك سَجِّل كيف أثر ذلك على توجهك.

اليوم 9

السبب وراء عدم تحقيق معظم الأهداف هو أننا نقضي وقتنا في إنجاز الأمور التي تحتل المرتبة الثانية في الأولويات أولًا.

روبرت جيه. ماكين

عندما استهللت مسيرتي المهنية، كنت أقضي معظم وقتي في تقديم الاستشارات والإدارة، وكل منهما لا يتماشى مع مواهبي أو ميولي الطبيعية؛ ولذا لم أستشعر الرضا أو أشعر بأنني صاحب تأثير فعال حتى قرأت فكرة عن تحديد أولويات الحياة تسمى مبدأ "باريتو"، والذي أفاد بأنه عن طريق تركيز انتباهك على نسبة 20% الأعلى من جميع أولوياتك فإنك تحصل على مردود بنسبة 80% من المجهود الذي تبذله، كانت تلك لحظة اكتشافي لحقيقة مذهلة! وفي تلك اللحظة اتخذت هذا القرار المصيري: سوف أصب تركيزي وطاقتي في حياتي على تلك الأشياء التي تعود عليَّ بأعلى مردود.

لم تنفعني أية أولوية من قائمة الأولويات اليومية في نجاحي مثلما نفعني هذا المبدأ. يحدد تركيزك كيف تقضي وقتك، والوقت ثمين. ولكي تحقق النجاح لا يمكنك الركض على المسار السريع فقط؛ بل عليك أن تركض على مسارك الخاص. أدركت أنني بحاجة إلى تركيز 80% من وقتي وطاقتي ومواردي على مجالات قوتي، وليس على الاستشارة والإدارة. فالأشخاص الذين يستغلون أكبر قدر من إمكاناتهم ويحققون أحلامهم هم من يحددون ما الذي يجب أن يصبوا عليه تركيزهم ويتحركوا وفقًا لذلك يوميًّا، إذ إن التميز ينبع من فعل الأشياء الصحيحة بشكل صحيح.

صف كيف حددت أولويات حياتك حتى الآن. ما الذي تحتاج إلى فعله كي تحسن تلك القائمة؟ اكتب تعهدًا بتحديد الأولويات المهمة والتحرك وفقًا لذلك يوميًّا، ثم سجل إمضاءك والتاريخ.

اليوم 10

فن التحلي بالحكمة هو فن معرفة ما يُتغاضى عنه.

ويليام جيمس

عندما اكتشفت أنني بحاجة إلى تحديد أولويات حياتي بدأت بطرح ثلاثة أسئلة مهمة على نفسي لتعيين محاور تركيزي:

1. ما المطلوب مني؟ يجب أن يبدأ أي تقييم واقعي للأولويات في أي مجال من مجالات الحياة بتقييم ما يجب على المرء فعله. ما المطلوب منك لكي تكون زوجًا صالحًا أو والدًا صالحًا أو موظفًا صالحًا؟ عندما تكون بصدد تحديد ما يجب التركيز عليه ابدأ دائمًا بسؤال المتطلبات وأمعن التفكير فيه.

2. ما الذي يعطيني أكبر مردود؟ مع تقدمك في مسيرتك المهنية تكتشف أن بعض الأنشطة تحقق مردودًا بالنسبة للجهد المبذول فيها أكبر كثيرًا من أنشطة أخرى، فركز انتباهك على تلك الأنشطة عالية المردود.

3. ما الذي يشعرني بالرضا؟ إذا كنت لا تضطلع إلا بما يجب عليك فعله وبما هو فعال فستكون صاحب إنتاجية مرتفعة، لكنك قد لا تستشعر الرضا. يجب أولًا أن تتحلى بالانضباط لتولي أمر النقطتين الأولين، لكن من المهم أيضًا مراعاة ما يُشعرك بالرضا الشخصي. يريد بعض الناس أن يبدأوا بسؤال الشعور بالرضا، ولا يلتفتون إلى بقية الأسئلة.

أجب عن الأسئلة الثلاثة بالغة الأهمية السابق ذكرها في ظروف حياتك المهنية والشخصية.

اليوم 11

إن الرجل الحكيم لا يهدر أي طاقة في المساعي التي لا تلائمه؛ وتتجلى حكمته أكثر في غربلته للأشياء التي يجيد فعلها ثم اختياره أفضل ما يجيده، وتكريس نفسه لإنجاز مسعاه.

ويليام جلادستون

البقاء في منطقة قوتك هي أولوية ستزيد من إنتاجيتك وقدرتك على استغلال كامل إمكاناتك. ولكي تعرف مناطق قوتك بشكل جيد، استكشف بعضًا من هذه المقترحات:

المحاولة والخطأ: ما من شيء يعلمك أكثر من نجاحاتك وإخفاقاتك. في أي وقت تسنح لك فيه فرصة "للمحاولة" فعلى الأرجح هذا هو أوان المضي قدمًا، لكن عليك المجازفة بارتكاب الأخطاء والإخفاق في تحقيق نجاحاتك.

مشورة الآخرين: أن تطلب من الآخرين تقييم كفاءتك ليس أمرًا ممتعًا على الدوام، بيد أنه دائمًا ما يكون مفيدًا. انتقِ الأشخاص الذين لا هدف لهم سوى مساعدتك.

اختبارات الشخصية: التقييمات مثل "تقييم ديسك" وتقييم ملامح الشخصية لـ "فلورنسا ليتوير" وتقييم "مايرز بريجز" يمكن أن تساعدك على استيضاح بعض ميولك الطبيعية، واكتشاف بعض نقاط قوتك وضعفك التي لا علم لك بها.

الخبرة الشخصية: إنك تشعر حقًّا بمستوى إتقانك لشيء ما عن طريق مداومتك على فعله. وتذكر هذه النقطة: التجارب وحدها ليست هي أفضل وسيلة تعلم على الدوام، لكن أفضل وسيلة تعلم هي التجارب الخاضعة لتقييم!

صف ما تعتقد بأنها منطقة قوتك. ما النجاحات والإخفاقات التي مررت بها وتؤكد ذلك؟ اكتب اسم شخصين سوف تطلب منهما تقييم كفاءتك وسَجِّل رد فعلهما.

اليوم 12

مفتاح النجاح ليس ترتيب أولويات العناصر الموجودة في جدول أعمالك، بل هو ترتيب جدول أعمالك بناءً على أولوياتك.

ستيفن كوفي

أحد الأشياء التي لاحظتها بعد اتخاذ قراري المتعلق بالتركيز على الأشياء المهمة هو أن الأولويات تتغير بسهولة بالغة، ولهذا السبب يجب تقييمها باستمرار. والرسالة التي تذكرني بوضع قاعدة التركيز في حيز التطبيق هي: سوف أتأكد يوميًّا من أنني أركز على الأشياء الصحيحة.

الأولويات لا تثبت على حال؛ لذا عليك إعادة النظر فيها وتقييمها يوميًّا. لماذا؟ لأن الظروف دائمة التغير، وكذلك أساليب إنجاز الأمور. أما قيامك بمجرد تحديدها فسيكون ثابتًا، وسوف تكون قادرًا على الاعتماد عليه، لكن يجب أن تتسم طريقة تنفيذها بالمرونة. وخلال الأربعة أيام التالية سنستكشف كيفية فعل ذلك.

قَيم مهمة في جدول أعمالك اليوم،

وصف كيف ستنجزها، ومتى ستضطلع بها، وكيف ستتقدم في خطوات تنفيذ خطتك، وكيف ستقيس نتائجك.

اليوم 13

كلما تقدمت في السن زادت الحكمة التي أجدها في المبدأ القديم الذي يوصي بإنجاز الأمور التي تحتل المرتبة الأولى في الأهمية أولًا، وهي طريقة غالبًا ما تُبَسط أعقد المشكلات البشرية إلى نطاق يسهل فيه التعامل معها.

دوايت ديفيد أيزنهاور

إذا كنت ستعيش حياتك بنهج التركيز على الأمور الصائبة فيجب أن تنظم وقتك بعناية، وإليك طريقة فعالة لذلك:

التقى "تشارلز شواب" رئيس إحدى شركات الصلب بالمستشار الإداري "أيفي لي" لأنه أراد تحسين إنتاجية شركته، فأعطى "أيفي" ورقة بيضاء إلى "تشارلز" وقال له: "اكتب أهم ست مهام عليك إنجازها غدًا، ثم رتبها حسب أهميتها"، ففعل "تشارلز" ذلك. تابع "أيفي" قائلًا: "أول ما تفعله صباح الغد هو أن تبدأ بالعمل على المهمة رقم واحد، رقم واحد فقط، ولا تَحِد عنها حتى تكتمل. ثم اشرع في المهمة رقم اثنين على المنوال ذاته. لا تقلق إن وجدت في نهاية اليوم أنك لم تُتم سوى مهمة واحدة أو مهمتين. سوف تعمل على إنجاز أهم المهام.... افعل هذا في كل يوم عمل، وبعد اقتناعك بقيمة هذا النظام اطلب من موظفيك تطبيقه".

قال "تشارلز" إن هذا كان أكثر درس مربح تعلمه في حياته، ولم يمضِ وقت طويل حتى أصبحت شركته للصلب أكبر منتج مستقل للصلب في عصرها.

طبِّق خطة "أيفي لي" على كيفية تنظيمك لوقتك اليوم، اكتب أهم ست مهام عليك إنجازها ثم اعمل على إنجازها واحدة تلو الأخرى بحسب الأهمية، حتى وإن استغرقت المهمة الواحدة أكثر من يوم، وبعد إتمام المهام الست صِف تأثير هذا النهج على نجاحك.

اليوم 14

الأمور ذات الأهمية القصوى يجب ألا تكون في المرتبة الثانية بعدالأمور الأقل أهمية.

يوهان فولفجانج فون جوته

لا أقصد إهانة ذكائك باقتراحي أن تُنفذ خطتك، ولكن لا بد من ذكر هذا الاقتراح ما دمت ستتضع قاعدة التفكير في حيز التطبيق يوميًّا. وفقًا لخبير إدارة الوقت "أليك ماكنزي" فإن الاستطلاعات تُظهر أن معظم المديرين التنفيذيين لا يضطلعون بمهامهم ذات الأهمية القصوى حتى حلول منتصف فترة ما بعد الظهيرة، والسبب في ذلك أن معظمهم أتم المهام الأدنى في الأولوية كي يشعروا بأنهم أنجزوا شيئًا. وأنت إذا أعدت توجيه تركيزك على الأشياء المهمة وخططت ليومك، لكنك لم تنفذ خطتك؛ فستكون نتائجك مماثلة لنتائج شخص لم يبذل جهدًا في التركيز على الأشياء المهمة من الأساس.

تذكر: أعظم ما تملكه هو الأربع والعشرون ساعة التي أمامك مباشرة. وكيف ستقضيها؟ هل ستركز على الأولويات أم ستستهلك يومك بالانشغال برسائل البريد الإلكتروني التافهة وبالنشاطات غير المهمة وباتصالات المسوقين عبر الهاتف وبالمشتتات والملهيات الأخرى؟ هل ستتولى المسئولية بالكامل عن كيفية قضاء وقتك، وتتحكم في الأمور التي يمكنك السيطرة عليها، وتجعل اليوم ملكك بتنفيذك لخطتك؟ إذا لم تتحكم في يومك فسيتحكم فيه شخص آخر أو شيء آخر.

اذكر أمرًا واحدًا مهمًّا تؤجله، واكتب تعهدًا يتألف من خطوات معينة سوف تتخذها اليوم لتنفيذ خطتك.

اليوم 15

لم يسبق أن تكبد أي مدير تنفيذي مشقة بسبب أن مرءوسيه كانوا أقوياء وذوي كفاءة.

بيتر دراكر

إذا كنت ستضع قاعدة التركيز في حيز التطبيق يوميًّا، فاعمد إلى التفويض كلما أمكن ذلك.

كيف تجد المعيار المناسب للتفويض؟ متى يكون من الصواب تفويض شيء ما أو الالتزام الشخصي بفعله؟ إليك إرشاداتي: إذا كان بإمكان شخص آخر إنجاز مهمة بجودة تماثل جودتي بنسبة 80% فأنا أفوضه للمهمة، وهذا رائع للغاية، وإذا نجحت في تحفيزه وتشجيعه ومكافأته بشكل جيد؛ فسيرتقي مستوى هذا الشخص أكثر فأكثر. لقد طبقت هذه القاعدة في تفويض المسئوليات، وبعد فترة من الوقت واصل الشخص الذي تولى المهمة إنجازها بمستوى أفضل كثيرًا مما أستطيعه، وهذا مثمر للغاية.

وأنا اليوم محاط بأشخاص في فريقي ينجزون أشياء بمستوى أفضل كثيرًا مما أستطيعه، إنهم يعوضون النقص في مناطق ضعفي ويفوقون توقعاتي في مناطق أخرى، ويرتقون بي إلى مستوى أعلى مما يمكن أن أحققه بنفسي، ويتيحون لي الفرصة للعمل على أولوياتي.

اكتب ثلاث مهام ستفوضها لأشخاص تعتقد أنهم جاهزون لتحمل المسئوليات وسَجِّل النتائج.

اليوم 16

مفتاح النجاح يتمثل في استثمار الوقت وليس مجرد قضائه.

ستيفن ريتشاردز كوفي

ثمة جانب آخر أريد التطرق إليه فيما يتعلق بإدارة تركيزك، وهو ضرورة تحديد أولويات كيفية قضاء الوقت مع الناس. لاحظ "وايلون مور" أنه في كثير من الأحيان: "نقضي وقتًا ذا أولوية مع أشخاص يمثلون عقبات، بينما يجب أن نقضيه مع أشخاص ذوي إمكانات"، وهذا حقيقي.

كيف تقرر مع من تقضي وقتك؟ إليك النقاط التي أستخدمها لتقييم موضع استثمار وقتي:

- **قيمة الشخص بالنسبة للفريق**
- **الكفاءة المتأصلة**
- **تحمل المسئولية**
- **التوقيت المناسب**
- **التمتع بإمكانات**
- **تقديم الإرشاد الملائم**

بالطبع أنت تود معاملة الجميع باحترام وتحاول تهيئة علاقة جيدة وإيجابية مع الجميع، لكن ينبغي ألا تقضي وقتك مع الجميع على قدم المساواة.

اكتب وصفًا لكيفية تحديدك لأولويات قضاء وقتك مع الناس، والمصاعب التي تواجهها، وما يمكنك فعله لتحسين ذلك.

اليوم 17

إذا كان لديك حصان سباق بمليون دولار، فهل تسمح له بتدخين السجائر والسهر بالخارج طوال الليل؟ ماذا عن كلب بألف دولار؟

زيج زيجلار

في سن الحادية والخمسين وضعت لنفسي هذه الأولوية التي تتعلق بصحتي من ضمن قائمة الأولويات اليومية: سأعتني بنفسي جيدًا عن طريق ممارسة الرياضة وتناول الطعام بنظام صحي. حددت هذه الأولوية بعد مساء الثامن عشر من ديسمبر عام 1998 عندما عانيت أزمة قلبية حادة، ولم تُكتب لي النجاة منها إلا لأن الطبيب أجرى لي عملية مكتشفة حديثًا، لو أصبت بهذه الأزمة القلبية قبل عام واحد لأودت بحياتي! أرجو أن تجعل صحتك أولوية لك بدلًا من اعتبارها أمرًا مسلَّمًا به، لكن إن أرهقت نفسك بالعمل مع عدم ممارسة الرياضة بشكل كاف كما فعلتُ فاستعد لمواجهة ما واجهته.

وإذا كنت تعرف قيمة الصحة الجيدة لكنك واجهت صعوبة في معرفة الإرشادات الصحية واتباعها، فلديَّ بعض الاقتراحات لمساعدتك في جعلها أولوية. أولًا أن تكون لك غاية جديرة بالعيش في سبيلها، إذ إن الشعور بالغاية يساعد المرء على اتخاذ قرار بالتغيير، وبعد ذلك العمل على تنفيذ القاعدة اللازمة لجعل هذا التغيير مستدامًا. عندما تفاجأ أحد أصدقائي لرؤيتي أتناول الحلوى بعد أزمتي القلبية كان ردي بسيطًا: "شغفي بالحياة أكبر".

ما حالك اليوم فيما يتعلق بأولوية الصحة؟ اكتب قائمة بجميع الأمور التي تعيش من أجلها، وبأسماء الأشخاص الذين تعيش من أجلهم، ثم اكتب الفوائد التي ستعود عليك من التمتع بحياة صحية مديدة.

اليوم 18

مشكلة سباق الجرذان هي أنه حتى لو فزت فأنت لا تزال جرذًا.

ليلي توملين

اقتراح آخر لمساعدتك على جعل الصحة أولوية لك هو الاضطلاع بعمل تستمتع به، فسبب من أعظم أسباب التوتر المنهِك في حياة الناس يتمثل في اضطلاعهم بوظائف لا يستمتعون بها، وأحد عوامل الإحباط الرئيسية التي تسهم في إثارة ذلك التوتر هو الاضطلاع بعمل لا تعتقد أنه مهم، إذ إنه في حالة اضطلاعك بعمل تعتقد أنه لا يضيف قيمة لنفسك أو للآخرين سرعان ما ستستشعر تثبيطًا في معنوياتك؛ ما يؤدي إلى إنهاكك. ومن ثم فلكي تظل بصحة جيدة؛ يجب أن يكون عملك متسقًا مع قيمك.

وسبب آخر لنفور بعض الناس من أعمالهم يتمثل في اضطلاعهم بوظائف تجعلهم في منطقة ضعف، وما من أحد يستطيع أن يفعل ذلك فترة طويلة وينجح، ويمكنك أن تعرف أنك تعمل في منطقة قوتك إذا كان عملك يمنحك الطاقة حقًّا. حتى إن كنت في المراحل الأولى من مسيرتك المهنية ولم تكن جيدًا في بعض الأشياء التي تفعلها، فلا يزال بإمكانك أن تقول إنها منطقة قوة لك بمراقبة كيفية استجابتك لإخفاقاتك، فالعثرات التي تحفزك هي مؤشر على مناطق قوتك، والعثرات التي ترهبك تعد مؤشرًا على مناطق ضعفك.

صف ما إذا كنت تضطلع بعمل يروقك. هل مجال عملك يستنفر أفضل ما يمكن من مواهبك الفطرية ومهاراتك واهتماماتك؟ هل عليك إجراء تغييرات لجعل عملك متسقًا مع غايتك في الحياة؟ كيف ستفعل ذلك؟

اليوم 19

لو كنت أعلم أنني سأعيش هذا العمر المديد

لاعتنيت بنفسي على نحو أفضل.

ميكي مانتل

أعتقد أن مقولة "مانتل" هي لسان حال معظم الناس مع تقدمهم في العمر، فجزء من الاعتناء بنفسك وجعل صحتك أولوية يومية يتضمن تحديد مستوى الدافع الحياتي المناسب لك والحفاظ عليه. إذا كنت تباشر الحياة بمستوى أبطأ من المستوى الذي يمكن لقدرة طاقتك معالجته فقد تصير كسولًا، وإذا كنت تباشر الحياة بمستوى محموم يفوق قدرتك - كما فعلت أنا - فيمكن أن تُستنزف تمامًا. عليك أن تجد توازنك، وأنا أحاول باستمرار تحقيق التوازن بين رغبتي في الحفاظ على وتيرة حياة صحية ودوافعي لإنجاز كل ما بوسعي خلال حياتي.

اقتراح آخر وجدته مفيدًا هو أنه ينبغي لنا عدم التعامل مع الحياة أو مع أنفسنا بجدية مفرطة، فكل واحد منا له خصوصيات غريبة يمكن أن تثير في نفوسنا إما اليأس وإما الضحك. على سبيل المثال عندما يتعلق الأمر بأي شيء يخص الأدوات فأنا ميئوس مني، بيد أنني لا أدع هذا يزعجني على الإطلاق. وإذا استطعت أن تضحك على نفسك كثيرًا وبصوت عالٍ فسوف تجد أن هذا الأسلوب يحررك، وهو الأسلوب الأمثل للحيلولة دون تطور الضغط إلى كآبة.

اكتب تقييمًا عن الوتيرة التي تسير بها في حياتك الآن. ما الخطوات التي يمكنك اتخاذها اليوم لإضفاء التوازن المناسب على هذه الوتيرة؟

اليوم 20

إن تصور الفرد لذاته يؤثر على جميع جوانب السلوك البشري، مثل القدرة على التعلم... والقدرة على التطور والتغيير... واختيار الأصدقاء والرفاق والمهن. ومن ثم ليس من المبالغة القول بأن التصور الإيجابي القوي للذات هو أفضل إعداد ممكن لتحقيق النجاح في الحياة.

جويس براذرز

"إيرفينج برلين" هو مبتكر عددًا هائلًا من الأغاني المشهورة والتي حققت نجاحًا باهرًا في العروض الموسيقية على مسرح برودواي مثل "White Christmas" و"Easter Parade" وأغان مثل "God Bless America"، وقد سُئل ذات مرة في لقاء عما إذا كان هناك سؤال تمنى أن يطرحه عليه أحدهم، فرد "برلين" قائلًا: "نعم، ألا وهو سؤال "ما رأيك في العديد من الأغاني التي كتبتها ولم تلاقِ نجاحًا؟" وإجابتي عليه أنني ما زلت أعتقد أنها رائعة!".

كان "برلين" يتمتع بدرجة جيدة من الشعور بقيمة ذاته والثقة بعمله، وذلك بصرف النظر عما إذا كان قد لاقى قبولًا عند الآخرين. وهذا بالتأكيد لا ينطبق على الجميع. في الواقع فإن التصور السيئ أو المشوه عن الذات هو سبب العديد من الظروف والأنشطة الضارة بالصحة من تعاطي المخدرات وإدمان الكحول إلى اضطرابات الأكل والسمنة. إذا كان تصورك لذاتك يدفعك إلى فعل أشياء تؤثر سلبًا على صحتك، فاطلب المساعدة.

كيف يؤثر شعورك بقيمة ذاتك وثقتك بنفسك على صحتك وسلوكك؟ ما الخطوات التي يمكن أن تتخذها حاليًّا ومستقبلًا لتحسين ذلك؟

اليوم 21

الطريقة الوحيدة للحفاظ على صحتك هي أن تأكل ما لا تريده،

وأن تشرب ما لا تحبه، وأن تفعل ما لا تفضله.

مارك توين

يبدو أن الالتزام بالأنظمة الصحية سهل عند بعض الناس، لكنني أمتلك نزعة "إدمان على الطعام" جعلت الأمر يبدو معركة مستمرة. إلا أنني بعد الأزمة القلبية التزمت بنظام جديد: يوميًّا سوف أتناول أطعمة قليلة الدسم وأمارس الرياضة لمدة خمس وثلاثين دقيقة على الأقل. قيل لي إن 85% من مرضى القلب جميعًا تخلوا عن نظامهم الصحي في غضون ستة أشهر، لكن على الرغم من أنني لم أنجح في هذا الجانب على مدار الخمسين عامًا الأولى من عمري، فإنني كنت مصممًا على النجاح فيه بقية حياتي.

وبينما أناضل في معركة الخير هذه آمل أن تنضم إليَّ بأن تجعل من أولوياتك تناول الطعام بنظام صحي. ومفتاح النظام الصحي في الطعام هو الاعتدال وتنظيم ما تأكله يوميًّا. لا تعتمد على الأنظمة الغذائية القاسية، ولا تقلق بشأن ما تناولته بالأمس، ولا تؤجل تنفيذ نظام صحي إلى الغد، حاول فقط أن تأكل أكثر طعام مناسب لك في الوقت الراهن، ركز على يومك الحالي، وإذا لم تكن متأكدًا مما تفعله أو ما ينبغي أن تأكله (وما ينبغي أن تتجنبه) فاخضع لفحص جسدي، وسيخبرك طبيبك بطبيعة حالتك وكيفية تغيير نظامك الغذائي.

صف حالك اليوم فيما يتعلق بأولوية اهتمامك بما تأكله. ما الأطعمة التي تحتاج إلى تقليلها أو الامتناع عن تناولها وما الأطعمة التي تحتاج إلى إضافتها لنظامك الغذائي؟ احجز موعدًا مع طبيبك لمناقشة حالتك الصحية والبدنية العامة، وبعد الزيارة سَجِّل التقييم الذي أجراه.

اليوم 22

تمتعك بلياقة بدنية هو وسيلة لحماية نفسك من أمراض القلب التاجية، وارتفاع ضغط الدم، والسكتة الدماغية، بالإضافة إلى مرض السكري الذي يصيب البالغين والسمنة وهشاشة العظام، وربما سرطان القولون وأنواع السرطان الأخرى، وربما الاكتئاب السريري؛ ومن ثم فممارسة الرياضة لها تأثير كبير على جودة الحياة.

الدكتور رالف سيل بافنبرجر الابن

معظم الناس الذين أعرفهم إما أنهم يحبون التمارين الرياضية ويمارسونها بشكل مفرط، وإما أنهم يكرهونها ويتجنبونها تمامًا؛ ومع ذلك فالتمارين الرياضية المتسقة هي أحد العوامل الرئيسية للصحة الجيدة. وإحدى الصعوبات في ممارسة الرياضة هي أن المرء يلمس أثرًا إيجابيًّا فوريًّا بصعوبة، فحين تزن نفسك بعد التمرين لا تلاحظ تغييرًا، وتواصل ممارسة الرياضة في اليوم التالي، واليوم الذي يليه وما زلت لا تلاحظ تغييرًا، ثم بعد اليوم الخامس من التمرين، ربما تجد أنك فقدت 250 جرامًا؛ ولذا يكون من السهل أن تشعر بالإحباط، لكن أربعة أيام من الالتزام تجعل التقدم الذي تراه في اليوم الخامس ممكنًا.

الاستمرارية هي مفتاح النجاح في هذا الجانب. أمارس الرياضة ما لا يقل عن خمسة أيام في الأسبوع بالسباحة لمدة خمس وثلاثين دقيقة على الأقل في اليوم، هذا ما أوصانى به طبيبي. وأنت إن لم تكن تمارس الرياضة كعادة يومية فابحث عن طريقة للبدء في التزام هذه العادة. لا يهم نوعية التمارين التي تمارسها ما دمت تمارسها. تحدث مع طبيبك، وسجِّل نفسك في صالة ألعاب رياضية، افعل كل ما يلزم لبدء النظام المناسب لك.

صف حالك اليوم فيما يتعلق بأولوية اهتمامك بما تأكله. ما الأطعمة التي تحتاج إلى تقليلها أو الامتناع عن تناولها وما الأطعمة التي تحتاج إلى إضافتها لنظامك الغذائي؟ احجز موعدًا مع طبيبك لمناقشة حالتك الصحية والبدنية العامة، وبعد الزيارة سَجِّل التقييم الذي أجراه.

اليوم 23

حين تتعامل مع التوتر قد لا تكون المشكلة كامنة في الموقف المسبب للتوتر بقدر ما أنها كامنة في الجهد المبذول لتجنب هذا الموقف والمشاعر التي يثيرها.

تيد إيه. جروسبارت

قبل مائة عام، كانت معظم أسباب المرض مرتبطة بالأمراض المعدية، أما اليوم فهي مرتبطة بالتوتر، فكل الناس يواجهون مشكلات ويشعرون بالضغط في بعض الأحيان، وتَحول هذا الضغط إلى توتر من عدمه يعتمد على كيفية التعامل معه. وإليك كيفية تعاملي مع المشكلات للحيلولة دون تحولها إلى مصدر توتر:

- المشكلات العائلية: التواصل، الحب غير المشروط، قضاء الوقت معًا.
- الخيارات المحدودة: التفكير الإبداعي، النصائح من الآخرين، المثابرة.
- مشكلات إنتاجية الموظفين: التواصل الفوري مع الموظف ومعالجة المشكلة.
- المسئولون في طاقم العمل ذوي العقليات السيئة: التنحية جانبًا.

لقد وجدت أن أسوأ شيء يمكنني فعله عندما يتعلق الأمر بأي نوع من حالات الضغط المحتملة هو تأجيل التعامل معها، إذ في حالة معالجتك للمشكلات مع المعنيين بأسرع ما يمكن وعدم إتاحة الفرصة لتكدس المشكلات، فإنك بذلك تقلل فرص تعرضك للتوتر إلى حد كبير.

كيف تقيِّم قدرتك على التعامل مع التوتر؟ اكتب إحدى المشكلات التي تؤجل التعامل معها بالإضافة إلى خطوات معينة سوف تتخذها اليوم للبدء في حلها.

اليوم 24

أنا لا أفكر مطلقًا في العمر، وإنما أفكر في اليوم.

ولا أفكر في الغد، بل أفكر في اللحظة الراهنة وما سوف أفعله.

جاك لالين

ربما تكون قد قصرت – كما فعلت أنا – في جعل الصحة أولوية وتشعر بأن الأوان قد فات، من فضلك لا تشعر بالإحباط، فمع أنه من المستحيل أن تعود وتبدأ بداية جديدة تمامًا، إلا أنه يمكنك البدء الآن وتهيئة نهاية جديدة بالكلية.

في أي وقت أشعر فيه بالإحباط أفكر في خبير اللياقة البدنية "جاك لالين" الذي عاش أكثر من ستة وتسعين عامًا، ولم يسمح لعمره قط بأن يكون حائلًا في رغبته في معرفة الإرشادات الصحية واتباعها بصفة يومية. لقد اتخذ قراره بشأن الاهتمام بصحته عندما كان في الخامسة عشرة من عمره، وغيَّر عاداته الغذائية وبدأ في ممارسة الرياضة، وكان برنامجه الرياضي يُعرض على شاشة التليفزيون من 1951 إلى 1985 – قبل عقود من بدء الترويج للصحة واللياقة البدنية. ونصيحته هي أن أي شخص في أي عمر وفي أي حالة صحية يمكن أن يتمتع بصحة أفضل، حيث قال: "إذا كان المرء يعاني زيادة في الوزن فيجب إعادة هذا الوزن إلى نسبته الطبيعية. كُف عن تجاوز الحد المناسب للطعام، وممارسة التمارين هي رقم واحد! لا تكترث لماهية مشكلتك، بل يمكنك ممارسة أحد التمارين. أليس كذلك؟ ربما هناك عشرة تمارين لا يمكنك ممارستها لكن هناك مائة تمرين تستطيع ممارستها".

بعد التفكير في صحتك على مدار الأيام الماضية، اكتب تعهدًا بقرار جعل الاهتمام بصحتك أولوية من أولوياتك، واذكر المزايا المضاعفة التي ستعود عليك جراء ذلك.

اليوم 25

حين تحظى بحياة عائلية قوية؛ فإنك تستشعر الحب والاهتمام والأهمية. وهذا التشرب الإيجابي بالحب والمودة والاحترام يزودك بالموارد الداخلية للتعامل مع الحياة بنجاح أكبر.

بيك ستينت

لا ريب أن العلاقات التي تربطك بأفراد عائلتك المقربة ومع شريك الحياة الزوجية هي أهم العلاقات في حياتك، فالأقربون إليك يُشَكلون شخصيتك وأنت تُشَكل شخصياتهم.

في عام 1986 وهو الوقت ذاته الذي استهللت فيه مسيرتي المهنية تقريبًا، كانت زيجات بعض زملائي وأصدقائي تنهار، وهذا استرعى انتباهي؛ إذ كنت أرغب في تحقيق النجاح، لكنني لم أرد خسارة عائلتي أثناء ذلك، وهذا دفعني إلى اتخاذ أحد قراراتي في قائمة الأولويات اليومية وإلى إعادة صياغة تعريفي للنجاح. ومنذ تلك اللحظة تمثل لي النجاح في أن أحظى بأقصى قدر من حب وتقدير الأقربين لي. سيكون النجاح مستحيلًا إذا حققت إنجازات ظاهرية، ولكنني لم أستطع اصطحاب عائلتي معي في الرحلة؛ ومن ثم أصبح الاهتمام بعائلتي والتواصل معها إحدى أولويات حياتي.

آمل أن تجعل هذا الأمر أولوية لك أيضًا، فمهما يكن وضعك يمكنك الاستفادة من الاستقرار النابع من التواصل مع عائلتك والاهتمام بها يوميًّا.

ما المكانة التي حددتها لعائلتك كأولوية؟ اكتب تعهدًا بالمكانة التي تود أن تضع فيها عائلتك بقائمة أولوياتك، ووقع عليه وسَجِّل التاريخ.

اليوم 26

قبل الذهاب إلى الحرب – صلِّ مرة واحدة.

قبل الذهاب إلى البحر – صلِّ مرتين.

قبل الزواج – صلِّ ثلاث مرات.

مثلٌ روسي

لجعل عائلتك إحدى أولويات حياتك عليك أولًا تحديد أولوياتك. بدأت تعلم هذا الدرس بالتجربة المريرة بعد زواجي بـ "مارجريت" واستهلال العمل بأول وظيفة لي في غضون شهر، إذ كرَّستُ نفسي لوظيفتي، فكنت أعمل ستة أيام في الأسبوع بالإضافة إلى يوم إجازتي، وكنت أهمل "مارجريت" وحياتنا الزوجية. إن الزواج لا يمكن أن يستمر إلى الأبد على فتات الاهتمام، بل يجب إمداده بالدعم على الدوام؛ وإلا سيقضي عليه الحرمان في نهاية المطاف، وهناك إحصائيات توضح حقائق مُرة لما يحدث حين يسمح المرء بحدوث ذلك.

إن بناء عائلة قوية أمر لا يحدث من تلقاء نفسه، بل عليك أن تبذل جهدًا في ذلك. بعد أن أدركت أنني أهمل "مارجريت" غيرت توجهي في مسيرتي المهنية، فاستقطعت وقتًا خاصًّا للاهتمام بها، ولم أنشغل بأي عمل في يوم إجازتي، وخصصنا أموالًا في ميزانيتنا لتهيئة الأجواء المناسبة لأوقاتنا الخاصة معًا. ما زلت أرغب في تحقيق النجاح العملي، لكن ليس على حساب عائلتي! وما زلت أعمل على جعل عائلتي أولوية. وأي شخص يتجاهل عائلته أو يتخلى عنها في سبيل تحقيق الشهرة أو المكانة أو الكسب المادي لن يكون ناجحًا حقًّا.

كم من الوقت تخصصه لعائلتك يوميًّا؟ تحدث إلى أفراد عائلتك واطلب منهم أن يقدموا لك تقييمهم بصدق. ما التغييرات التي تحتاج إلى إجرائها؟

اليوم 27

بالنسبة لنا، فالعائلة تعني احتواء أفرادها بعضهم لبعض ومؤازرة بعضهم لبعض.

باربرا بوش

بمجرد أن تقرر جعل عائلتك أولوية عليك أن تقرر المبدأ الذي تريد لعائلتك التمسك به، وهذا المبدأ يجب أن يُبْنى على قيمك. في العقد الأول من زواجنا وضعت أنا و"مارجريت" منهجنا العائلي الخاص، أولًا حاولنا تنفيذه بصفتنا زوجين، وعندما صار لنا أطفال، عملنا على جعل المنهج أساس اختياراتنا بصفتنا والدين. بالنسبة لنا كان جوهر منهجنا تعزيز صلتنا بالله والمحافظة على تلك الصلة، وكذلك تطورنا الشخصي المستمر، وتجاربنا المشتركة، وثقتنا بالله وبأنفسنا وبآخرين، وإسهاماتنا في الحياة.

هذه هي قائمة عناصر منهجنا، وأنا لا أخبرك بتبني منهجنا العائلي، أعلم أنك سترغب في إعداد منهجك الخاص، بيد أنني أوصيك بتبسيطه، إذ لو أعددت قائمة بسبعة عشر عنصرًا تريد تطبيقها في منهج حياتك، فلن تتمكن من تطبيقها، وقد لا تتمكن أيضًا من تذكرها! اختصر القائمة حتى تحصرها في العناصر الجوهرية التي لا غنى عنها.

خصص بعض الوقت لتحديد منهجك العائلي الخاص، وإذا كنت متزوجًا فناقش زوجتك فيه. ما العناصر الجوهرية التي لا غنى عنها؟ اكتبها وأنت مدرك أنها ستتطور بمرور الزمن.

اليوم 28

سيتحسن وضع العديد من الزيجات إذا فهم الزوج والزوجة أنهما حليفان في الصف ذاته.

زيج زيجلار

أرى أن الكثيرين يُقدمون على الزواج متوقعين أن تكون التجربة سهلة، ولعل السبب في ذلك مشاهدتهم الكثير من الأفلام التي توحي بذلك، لكن الزواج ليس سهلًا، وأمر العائلة ليس سهلًا، والحياة ليست سهلة، فعليك ترقب حدوث مشكلات، ومواصلة الالتزام ببذل الجهد المطلوب وإعداد إستراتيجية لتجاوز الأوقات العصيبة. بعض الأشخاص يعقدون اجتماعات عائلية لمناقشة المشكلات، وآخرون يضعون أنظمة أو قواعد. ولدينا أصدقاء وضعوا نظامًا لقواعد الشجار بعقلانية بعد مرور بضعة أعوام على زواجهم، وقد نجح نظامهم نجاحًا عظيمًا لما يزيد على عشرين عامًا.

فكر في كيفية تحسين منهجية حل مشكلات البيت، وتحدث مع أفراد عائلتك عن ذلك (في أوقات الهدوء، وليس وسط نزاع). استخدم أي نوع إستراتيجيات حل المشكلات التي تناسبك، تأكد فقط من أنها إستراتيجية تدعم وتعزز ثلاثة أشياء: (1) فهمًا أفضل؛ (2) تغييرًا إيجابيًّا؛ و (3) تنمية العلاقات.

ما الإستراتيجيات التي تتبناها لتجتاز بعائلتك الأوقات العصيبة؟ ما الذي ستفعله اليوم لتحسين منهجيتك في حل مشكلات البيت؟

اليوم 29

العائلة ليست شيئًا مهمًّا؛ بل هي كل شيء.

مايكل جيه. فوكس

الرغبة في جعل عائلتك أولوية شيء؛ بينما تطبيق ذلك واقعيًّا هو شيء آخر، وقد وجدتُ أن نيل استحسان الغرباء والزملاء غالبًا ما يكون أسهل من نيل تقدير الأشخاص الذين يعرفونك معرفة وطيدة؛ ولذا فأنا أطبق هذه القاعدة: يوميًّا أبذل الجهد وأسعى لاكتساب حب وتقدير الأقربين لي.

إذا كنت ترغب في تقوية حياتك العائلية وجعلها مصدرًا للاستقرار فحاول تطبيق بعض الأولويات التي سأطرحها هنا وعلى مدار الأيام الثلاثة المقبلة. اقتراحي الأول هو وضع عائلتك أولًا في جدول مواعيدك، فالعمل والهوايات والمشغوليات سوف تلتهم وقتك كله إذا سمحت بذلك، وإن لم تضع حدودًا تُنَظم كيفية قضاء وقتك؛ فلن تحظى عائلتك دائمًا إلا على فتات وقتك.

وإليك منطلقًا حكيمًا في هذا الشأن: اجعل وقت العائلة خالصًا للعائلة، واجعل وقت العمل خالصًا للعمل. إذا تمكنت أنت وعائلتك من تحديد مقدار الوقت الذي ينبغي أن تقضوه معًا والاتفاق على ذلك وحماية تلك الأوقات؛ فسوف تتمكن من تبني نهج التفكير هذا.

راجع جدول مواعيدك وتدبره على ضوء موضع أولوية عائلتك. ما الذي يمكنك فعله لتخصيص مزيد من الوقت لأفراد عائلتك؟ ما الأيام التي يمكنك إضافتها، وما الأيام التي عليك الالتزام بإبقائها مخصصة للعائلة؟

اليوم 30

أفضل ذكرياتي هي تناولي المثلجات في طفولتي،

لقد كان تقليدًا عائليًّا أفعله برفقة والدي، وكان ذلك أمرًا رائعًا.

مايكل ستراهان

لمساعدتك على جعل عائلتك أولوية، أوصي بشدة بإرساء تقاليد عائلية والحفاظ عليها، وإليك السبب: ليس تَلَقي الأشياء جاهزة هو ما يجعل العائلات سعيدة؛ وإنما فعل الأشياء معًا هو ما يحقق ذلك.

فالتقاليد تهيئ لعائلتك تاريخًا مشتركًا وإحساسًا قويًّا بالهوية، ألا تتذكر كيف احتفلت عائلتك بالعيد في طفولتك؟ ماذا عن احتفالية السنة الجديدة؟ (وحين تزوجت وأرادت زوجتك تغيير أسلوب فعل شيء ما، ألم تعتقد أن أسلوبك في فعله كان هو الأسلوب الصحيح؟) التقاليد التي تبنتها عائلتك أسهمت في تحديد هويتك وهوية عائلتك في السابق.

فكِّر في الطريقة التي تريد أن تطبقها عائلتك في الاستمتاع بالعطلات والاحتفاء بالإنجازات الكبرى والاحتفال بالأحداث الاجتماعية الفارقة، ابدأ بإرساء تقاليدك وفقًا لقيمك، وأضف تقاليد أخرى استمتعت بها في طفولتك، وإذا كنت متزوجًا فأضف تقاليد زوجتك أيضًا، وإن شئت فادمج معها عناصر ثقافية. وأرسِ بعض التقاليد حول اهتمامات أطفالك، وأضفِ على التقاليد معنى، واجعلها خاصة بك.

ما التقاليد التي تتبناها بالفعل وتستمتع بها حقًّا؟ وما التقاليد الأخرى التي يمكنك إضافتها؟ اكتبها هنا وأضفها إلى جدول أعمالك.

اليوم 31

الوقت مثل الأكسجين – ثمة حد أدنى ضروري للنجاة، ويتطلب الأمر توافر الكم والجودة المناسبين لتطوير علاقات تتسم بالود والاهتمام.

أرماند نيكولي

لفترة من الوقت كان التعبير الرائج الذي يعبر عن قضاء الوقت مع العائلة هو أن يكون "وقتًا ممتعًا"، لكن الحقيقة هي أنه لا يوجد بديل عن مقدار الوقت في هذا الصدد.

نظرًا لأن الأسر محمومة النشاط التي يقوم على رعايتها أحد الوالدين فقط منتشرة للغاية، وفي معظم الأسر التي يقوم على رعايتها والدان يكون كلاهما عاملًا، فإن عليك إيجاد سُبل لقضاء وقت عائلي معًا. عندما كان أطفالي في سن المراهقة تخليت عن ممارسة لعبة الجولف حتى يتاح لي المزيد من الوقت، ولطالما بذلت أنا و"مارجريت" جهدًا كبيرًا كي نوفر متسعًا من الوقت لأشياء معينة، مثل:

- **المناسبات المهمة – حفلات الميلاد وألعاب الكرة والحفلات الموسيقية وما إلى ذلك.**
- **الاحتياجات المهمة – لا تُبقِ أحد أفراد العائلة في أزمة منتظرًا.**
- **الأوقات الممتعة – حيث يسترخي الجميع ويتحدثون أكثر.**
- **الحديث على انفراد – ما من شيء يُعلم أحدهم بأنك تهتم به أكثر من أن توليه انتباهك كله.**

ضع قائمة بأنماطك الخاصة لقضاء الوقت مع عائلتك.

اكتب قائمة بالأنماط التي تقضي بها الوقت مع عائلتك. ما الأنماط الإبداعية التي يمكنك التوصل إليها لقضاء المزيد من الوقت العائلي معًا؟ ما الخطوات التي يمكنك اتخاذها لقضاء

كل واحد بعض الوقت على انفراد مع آخر؟

اليوم 32

أهم ما يمكن أن يفعله الأب لأبنائه هو أن يحب أمهم.

ثيودور هيسبرج

أساس العلاقة في أية عائلة هو علاقة الزوجين، فهي ما تحدد طابع البيت، وهي العلاقة التي يقتدي بها الأطفال أكثر من أية علاقة أخرى؛ ومن ثم عليك الحفاظ على سلامة حياتك الزوجية أولًا. والالتزام ببذل ما يلزم للحفاظ على العلاقة هو ما يعينك على ذلك، أما إن كنت تنتوي البقاء متزوجًا ما دمت تستشعر الحب فقط فلا تُقدم على الزواج، فالزواج يتطلب التحلي بانضباط والتزام يومي مثله مثل أي شيء آخر يستحق النضال من أجله.

كما أنه يتطلب من كلٍّ منكما التعبير عن تقديره للآخر؛ لأنه إذا لم ينل الناس التحفيز والتقدير في المنزل؛ فثمة احتمالية كبيرة أنهم لن يشعروا بأنهم أهل لذلك. ومن أكثر الأشياء الإيجابية التي يمكنك فعلها لزوجتك وأطفالك أن تتفهمهم حقًّا وتحبهم لمجرد أنهم منك - وليس بناءً على منجزاتهم.

اقتراحي الآخر هو رسالة تذكير بحل الخلافات في أسرع وقت ممكن، فرد فعل العائلة على المشكلات، إما أن يعزز الترابط ، وإما أن يكون مدمرًا، إن تصديت للمشكلة بسرعة وفاعلية فسوف تظفر بالعافية، أما إن تجاهلت الخلاف؛ فستنتهى بالجراح؛ ومن ثم فعليك إعداد إستراتيجية لحل الخلافات.

ما الذي تفعله لإبقاء علاقتك الزوجية إيجابية؟ ما الخطوات التي ستتخذها لتتفهم زوجتك وأطفالك بقدر أكبر ولتعبر عن حبك المطلق لهم؟

اليوم 33

كل إنجازات الإنسان أو إخفاقاته هي نتيجة مباشرة لأفكاره.

جيمس ألين

حالفنى التوفيق الكبير في إدراكي المبكر لقوة التفكير السديد؛ فلقد كلفني أبي بالقراءة لمدة ثلاثين دقيقة كل يوم، وعندما بلغت الرابعة عشرة من عمري جعلني أقرأ كتاب *As a Man Thinketh* **لـ"جيمس ألين"، وهناك اقتباس من هذا الكتاب جعلني أدرك أن تفكيري سيقودني إما إلى النجاح وإما إلى الفشل. وقد أثر فيَّ لدرجة أنني تحفزت لاتخاذ أحد قراراتي في قائمة الأولويات اليومية: سأفكر في الأشياء التي ستضيف قيمة إلى نفسي وإلى الآخرين.**

إذا كنت ترغب في جعل التفكير السديد أولوية يومية في حياتك، فعليك أولًا فهم أن الأفكار العظيمة تتولد من التفكير السديد. ولكي تصبح صاحب تفكير سديد يجب أن تكون مستعدًّا للإتيان بأفكار بسيطة للغاية ومتواضعة، وفقط من خلال تشغيل عملية تفكيرك وتطويرها يوميًّا سوف تتحسن أفكارك، فقدراتك الفكرية لا تتحدد برغبتك في التفكير بل يشكلها تفكيرك السابق، ولكي تصبح صاحب تفكير سديد، عليك أن تباشر التفكير وقتًا أطول، وبمجرد أن تبدأ الأفكار في التدفق؛ فإنها تستمر في التحسن.

صف كيف تقيِّم حياتك الفكرية. هل جعلت التفكير السديد جزءًا ثابتًا من حياتك؟ اكتب تعهدًا بما تريد أن يصبح عليه تفكيرك ووقعه وسَجِّل التاريخ.

اليوم 34

ما من شيء يحد من الإنجاز مثل التفكير ضيق الأفق؛ وما من شيء

يضاعف احتمالات النجاح مثل التفكير مُطلَق العنان.

ويليام أرثر وارد

من الخطأ الظن بوجود نوع واحد فقط من التفكير، فمن شأن ذلك أن يجعل المرء لا يُقدر سوى نوع التفكير الذي يبرع فيه، وأن يتجاهل جميع أنواع التفكير الأخرى. وأنا أعتقد أن إحدى عشرة مهارة تفكيرية مختلفة يجب أن توضع في الاعتبار عندما يتعلق الأمر بالتفكير السديد، وفيما يلي نظرة عامة على المهارات الخمس الأولى:

1. **التفكير في الصورة الكبيرة: القدرة على التفكير فيما يتجاوز نفسك وعالمك من أجل معالجة الأفكار من منظور شامل.**

2. **التفكير المركَّز: القدرة على التفكير بوضوح في المسائل عن طريق تصفية عقلك من المشتتات والفوضى الذهنية.**

3. **التفكير الإبداعي: القدرة على الخروج من "صندوق" القيود واستكشاف الأفكار والخيارات لتجربة انطلاقة نجاح كبير.**

4. **التفكير الواقعي: القدرة على إرساء قاعدة قوية استنادًا إلى حقائق واقعية ليخلو التفكير من الشك.**

5. **التفكير الإستراتيجي: القدرة على تنفيذ الخطط التي توجهك على بصيرة في الحاضر وتزيد من إمكاناتك في المستقبل.**

على مقياس من 1 إلى 10 (مع كون 10 هي درجة الإتقان الكامل) قَيِّم قدرتك في كل مهارة

من مهارات التفكير الخمس السابقة، وفيما يتعلق بالمهارة التي حازت أعلى درجة اذكر الأسباب التي دفعتك لتقييمها بهذه الدرجة.

اليوم 35

يروق لي تخيل الأفكار على أنها أزهار نضرة

نابتة على الشجرة البشرية.

جيمس دوجلاس

إن التفكير متعدد الأوجه، وهو في حقيقته مجموعة من المهارات، وبالإضافة إلى مهارات التفكير الخمس التي ذكرتها، إليك ست مهارات أخرى للتفكير السديد:

6. **التفكير في إمكانية الإنجاز: القدرة على إطلاق العنان لحماسك والأمل في إيجاد حلول حتى للمواقف التي تبدو مستحيلة.**

7. **التفكير الانعكاسي: القدرة على إعادة النظر في الماضي من أجل اكتساب منظور صحيح والتفكير بفهم.**

8. **التشكيك في التفكير الشائع: القدرة على رفض قيود التفكير الشائع وتحقيق نتائج غير مألوفة.**

9. **التفكير المشترك: القدرة على إشراك أفكار الآخرين لمساعدتك في التفكير "فيما يتجاوز أفكارك" وتحقيق نتائج مضاعفة.**

10. **التفكير غير الأناني: القدرة على النظر في خبرات الآخرين ورحلتهم للوصول إلى تفكير تعاوني.**

11. **التفكير الجوهري: القدرة على التركيز على النتائج، وتحقيق أقصى عائد للاستفادة من الإمكانات الكاملة لتفكيرك.**

على مقياس من 1 إلى 10 (مع كون 10 هي درجة الإتقان الكامل) قَيِّم قدرتك في كل مهارة من مهارات التفكير الست السابقة. من بين مهارات التفكير الإحدى عشرة، ما المهارتان اللتان حازتا الصدارة عندك؟ تأكد من صحة هذه التقييمات مع الأصدقاء أو الزملاء أو زوجتك أو مديرك في العمل.

اليوم 36

ما من مشكلة يمكن أن تصمد أمام

حملات التفكير المستمر.

فولتير

معظم الناس بطبيعتهم جيدون في بعض مهارات التفكير وضعفاء في مهارات أخرى، فهل عليك أن تحاول إتقانها جميعًا؟ لا، أعتقد أن هذا خطأ.

لنفترض على سبيل المثال أنك صاحب تفكير إبداعي بدرجة جيدة جدًّا، لكنك ضعيف في التفكير الجوهري، فعندئذ بدلًا من تكريس قدر هائل من الوقت والطاقة والموارد لجعل تفكيرك الجوهري يصل إلى درجة متوسطة، استغل هذا الوقت لتحسين تفكيرك الإبداعي. بما أنك جيد في هذا النوع بالفعل، فإن قدرًا متوسطًا من الوقت والطاقة من شأنه أن يجعلك بارعًا فيه، وسيمكّنك ذلك من توليد أفكار وتقديم إسهامات لا تتسنى لغيرك؛ ما يمنحك ميزة حقيقية في حياتك ومسيرتك المهنية.

إذن ماذا تفعل حيال نقاط ضعفك هنا؟ اجمع حولك الأشخاص الأقوياء في تلك الجوانب. هذا ما فعلته لسنوات سواء كان ذلك في التعاون مع زوجتي "مارجريت" أو الاعتماد على أخي "لاري" أو تعيين موظفين لديهم نقاط قوة في مناطق ضعفي، وقد كان عدم الاضطرار إلى الاعتماد كليًّا على نفسي في التفكير ميزة حقيقية بالنسبة لي.

بالأمس سعيت للتثبت من صحة تقييمك بشأن المهارتين اللتين حازتا الصدارة في قائمتك لمهارات التفكير الإحدى عشرة. ما الخطوات التي ستتخذها للتركيز على هاتين المهارتين؟ وما الخطوات التي ستتخذها للحصول على مساعدة الآخرين في أضعف مناطقك؟

اليوم 37

لكي تتفتح الزهرة فأنت بحاجة إلى التربة الملائمة وكذلك البذور المناسبة،

وينطبق الشيء ذاته على تنمية التفكير السديد.

ويليام بيرنباخ

عندما كنت في العشرينيات من عمري أعطيت الأولوية لتطبيق هذه القاعدة بشأن التفكير: كل يوم سأخصص وقتًا للتفكير، وسينصب عزمي على التفكير في الأمور الصائبة. إذا كنت ترغب في فعل الشيء ذاته فعليك الآتي:

ابحث عن مكان يهيئ للتفكير. بدءًا من وظيفتي الأولى في عام 1969 كنت دائمًا أجد مكانًا يُمثل منطقة تفكيري اليومية، وهذه بالتأكيد ليست الأماكن الوحيدة التي باشرت فيها التفكير، لكنها الأماكن التي حددتها خصيصًا للمهمة. ويتباين كل شخص عن الآخر فيما يتعلق بالأسلوب الذي يجدي نفعًا في حالته، فبعض الناس يروقهم أن يكونوا في أحضان الطبيعة، وآخرون يجلسون وحدهم في مطعم للتفكير، وما دام المكان يحفز تفكيرك، فلا بأس به.

خصص وقتًا للتفكير يوميًّا. وبالنسبة لي فغالبية أفضل أوقات تفكيري تكون في الصباح الباكر " باستثناء التفكير التأملي، والذي أباشره عادةً في المساء. وأنا أوصي بأن تحاول استكشاف الفترة من اليوم التي يكون فيها تفكيرك أكثر حدة، ثم تخصص جزءًا من تلك الفترة يوميًّا للتفكير فقط، وأعتقد أنك ستجد أنك صرت أكثر إنتاجية وتركيزًا نتيجة ذلك.

إذا لم يكن لديك بالفعل مكان ووقت مخصصان للتفكير السديد فعليك تهيئتهما. أين المكان الذي ستحدده لتشكيل أفكارك؟ ما أفضل فترة تفكر فيها؟ أي جزء من الوقت سوف تخصصه يوميًّا للتفكير فقط؟ اكتب ذلك في جدول أعمالك.

اليوم 38

بالنسبة لي، عندما تخطر لي فكرة فإنها تشعل لهبًا بداخلي، بتأثير يقارب تأثير الأمور الروحانية، أعلم أن هذا يبدو غريبًا، لكنه أمر حقيقي، وكلما مر الوقت بعد ظهور الفكرة؛ قلَّت الحرارة المنبعثة منها، فأنسى أجزاء منها ولا تبدو الفكرة بروعتها السابقة. الأفكار عمرها قصير للغاية.

ديف جوتز

للعمل على أولوية التفكير، إليك اقتراحات تضيفها إلى اقتراحات الأمس. ابحث عن الطريقة المناسبة لك، فكل شخص لديه طريقة مختلفة في التعامل مع عملية التفكير. أنا شخصيًّا لستُ بحاجة إلى أي شيء بعينه لتحفيز تفكيري، بينما يحتاج بعض الأشخاص إلى موسيقى، أو رائحة معينة لتحفيز تفكيرهم، وآخرون يفكرون بشكل أفضل في أثناء استخدامهم الحاسوب أو باستخدام قلم حبر، فافعل أيًّا ما يجدي نفعًا معك.

سَجِّل أفكارك. إذا لم تُدون أفكارك، فهناك خطر كبير يتهددك بفقدانها، وأنا حين أكون في منطقة تفكيري أستخدم دفترًا، وبقية اليوم أُبقي معي مفكرة صغيرة مجلدة، وفي الليل لدي شيء أستخدمه للكتابة بجوار سريري؛ لذا أرسِ نظامًا وطبقه.

ضع أفكارك حيز التطبيق بسرعة. هل سبق أن خطرت لك فكرة لمنتج أو خدمة، وبعد بضعة أشهر أو سنوات رأيت شخصًا آخر لديه الفكرة ذاتها ويطرحها في السوق؟ عندما لا تطبق الفكرة الرائعة؛ فلن تحصد ثمارها.

ما الأساليب والممارسات التي تعرف أنها تحفِّز تفكيرك؟ استخدمها في التفكير بشأن حل مشكلة حالية، وسَجِّل أفكارك عن طريق كتابتها. ثم في الحال ضع أفكارك حيز التطبيق بسرعة ودَوِّن النتائج.

اليوم 39

اقرأ، لا لتعارض أو تدحض، ولا لتصدق أو تأخذ الأمور على أنها مسلم بها، ولا لإيجاد الكلام أو الخطاب المناسب، ولكن لوزن الأمور ودراستها.

فرانسيس بيكون

اقتراحي الخير لمساعدتك في العمل على تحديد أولوية التفكير هو محاولة تحسين تفكيرك يوميًّا بفعل ما يلي على أساس يومي:

التركيز على الإيجابية: التفكير وحده لا يضمن النجاح، أنت بحاجة إلى التفكير في الأمور الصحيحة، فالتفكير السلبي والقلق يعوقان عملية التفكير بدلًا من تحسينها. ركز على الإيجابية وسوف يتحرك تفكيرك في اتجاه إيجابي.

تجميع المدخلات الجيدة: لطالما كنت جامعًا للأفكار، فأنا أقرأ بنهم، وأحتفظ بالأفكار والاقتباسات التي أجدها، وكلما ازداد تعرضي لأفكار جيدة؛ تَحَسَن تفكيري.

قضاء الوقت مع أصحاب التفكير السديد: أكثر من نصف كبار المديرين التنفيذيين في أية مهنة استفادوا من تلقي الإرشاد في وقت ما من حياتهم المهنية، وأعتقد أن أعظم فائدة يكسبها أي شخص في هذا النوع من العلاقات هي تعلُم كيف يفكر المرشد. إذا كنت تقضي وقتًا مع أصحاب تفكير سديد؛ فستجد أن الاختلاط بهم يزيد من قوة تفكيرك.

مَن أصحاب التفكير السديد في حياتك؟ أدرج أسماءهم هنا، واذكر كيف يسهمون في توسيع أفق أفكارك. وما الخطوات التي ستتخذها لتعزيز عادة الالتقاء بهؤلاء الأشخاص والاستفادة من رؤاهم؟

اليوم 40

ضع في حسبانك دائمًا أن قرارك بشأن تحقيق النجاح أهم من أي شيء آخر.

أبراهام لينكون

أيًّا ما كان اعتقادك بشأن غايتك أو مصيرك في الحياة، فسوف تحتاج إلى التحلي بمثابرة كبيرة لكي تصبح في المكانة التي تؤهلك إمكاناتك لبلوغها، وذلك التميز ينبع من الالتزام الذي سيجري اختباره يوميًّا خلال أوقات الإخفاق وعبر خيبة الأمل العميقة وعندما تضطر إلى الصمود وحدك. إذا عزمت على تقرير الالتزامات المناسبة والتعهد بتنفيذها يوميًّا فسوف تُحَسن بشكل كبير من فرصك في الاستمرار.

عندما كنت في التاسعة والعشرين من عمري واجهت مهمة بدت مستحيلة. استلزم نجاح مؤسستنا الاجتماعية توسيعًا لمنشآتنا بقيمة مليون دولار، ولكن بصفتي المتحدث الأول في المؤسسة، لم أضطلع من قبل قط بقيادة مشروع بناء كبير. عندئذ اتخذت أحد قراراتي في قائمة الأولويات اليومية فيما يتعلق بأولوية الالتزام: إذا كان هناك شيء جدير بالسعي فسألتزم بالمضي قدمًا في تنفيذه. لم أكن أدرك مدى العقبات والمشكلات اليومية التي ستختبر صدق هذا الالتزام، وكذلك لم أكن أدرك أنه دون هذا التعهد بالالتزام ما كنت لأنجح مطلقًا. فإذا كنت ترغب في التمتع بقدر أكبر من المثابرة لإنجاز الأشياء التي تريدها؛ فاتخذ قرارًا بالتعهد بالالتزام التام في حياتك.

ما موقفك حاليًّا فيما يتعلق بالالتزام؟ ماذا كانت حصيلة إنجازاتك؟ اكتب تعهدًا بجعل الالتزام التام أولوية ووقِّع عليه وسَجِّل التاريخ.

اليوم 41

ولكن إذا باء مسعانا بالفشل، فعندئذ سيغرق العالم كله في هاوية حقبة مظلمة جديدة... لذلك دعونا نُعد أنفسنا لأداء واجباتنا، ولنمضِ قدمًا واضعين نصب أعيننا أنه إذا دامت الإمبراطورية البريطانية ورابطة الشعوب التابعة لها لألف عام فسيظل الرجال يقولون: "كانت هذه أعظم أوقاتهم".

ونستون تشرشل

في شهر يونيو عام 1940 مع استسلام فرنسا وطرد الجيش البريطاني من القارة الأوروبية، كان الألمان على يقين من أن بريطانيا العظمى ستسعى إلى اتفاقية سلام، لكنهم أساءوا تقدير التزام رئيس وزراء إنجلترا "ونستون تشرشل" والتزام الشعب البريطاني. كانت الحرب التي خاضتها إنجلترا طويلة ودامية، ولفترة طويلة عانى شعبها قصفًا مروِّعًا وصمدوا وحدهم، لكنهم صمدوا، كان التزامهم لا يتزعزع، ولأنهم صمدوا؛ فقد انتصر الحلفاء في الحرب.

أعتقد أن عزيمتهم كانت قوية، ليس فقط لأنهم يعرفون الخطر الذي كان على المحك؛ ولكن لأنهم أيضًا قدروا التضحية المطلوب منهم بذلها. قد يكون من الصعب للغاية الوفاء بالتزام تم التعهد به بسذاجة. فالالتزام يصير أقوى كثيرًا حين تُقدر التضحية اللازمة في المسعى، وبمجرد تقدير التضحية اللازمة، عليك أن تقرر ما إذا كنت على استعداد حقًّا لبذل هذه التضحية وفعل ما يلزم للمضي قدمًا في تحقيق مبتغاك.

ما القاعدة المُعَينة التي يجب أن تلتزم بها اليوم وكل يوم حتى تنجح؟ ما التضحية اللازمة؟ هل أنت على استعداد لبذل التضحية اللازمة والمضي قدمًا في تحقيق مبتغاك؟

اليوم 42

ينسى الناس مدى سرعة إنجازك للمهمة،

لكنهم يتذكرون مدى براعتك في إنجازها.

هاورد دبليو. نيوتن

بعض الأشياء تحفز التزام الشخص مثل التفاني من أجل تحقيق التميز. الرغبة في التميز كانت الدافع لـــ"مايكل أنجلو" حتى إتمامه عمله في إحدى دور العبادة، والرغبة في التميز هي التي دفعت "إديسون" إلى الاستمرار في المحاولة حتى اكتشف كيفية صنع مصباح كهربائي بنجاح، والرغبة في التميز هي الدافع للشركات التي كتب عنها "جيم كولينز" في كتابيه *Built to Last* **و** *Good to Great*.

وأي شخص يرغب في تحقيق الإنجازات والنجاح يجب أن يكون مثل الحرفي الماهر: ملتزمًا بتحقيق التميز. يريدك الحرفي العظيم أن تتفقد عمله، وأن تنظر من كثب إلى أدق تفاصيله، بينما المهملون يخفون أعمالهم، وإذا لفت أحدهم النظر إلى خطأ في العمل، فإن العمال السيئين يلقون بالخطأ على أدواتهم. ما أكثر نوعية تشبهك من هذه الشخصيات؟

إن التميز يعني بذل قصارى جهدك في كل شيء وبكل طريقة، وهذا النوع من الالتزام سيوصلك إلى مكانة لن يبلغها المستهترون أبدًا.

استحضر عملًا أو مشروعًا أو مهمة التزمت بإنجازها، صف معايير التميز التي التزمت بها حيال الأمر، ومقدار الوقت والاهتمام والموارد. ما الذي يمكنك فعله لتحسين ذلك؟

اليوم 43

في اللحظة التي يُلزم فيها المرء نفسه بالتزام قاطع، تتجلى آثار العناية الإلهية أيضًا، إذ يتهيأ كل شيء لمساعدة المرء في مسعاه، ولولا التزامه لم يكن ليحدث أي من ذلك مطلقًا. فهناك مجموعة كاملة من الأحداث ترتبت على هذا القرار وتُهيِئ لصالح الملتزم كل الوقائع واللقاءات غير المتوقعة، وكذلك توفر له المساعدة المادية التي لم يكن ليحلم أي شخص بأن تأتي في طريقه.

وليام إتش. موراي

بعد أن اتخذت قرارًا بإلزام نفسي بتنفيذ مشروع البناء في مؤسستي الاجتماعية، علمت أنني سأحتاج إلى إيجاد طريقة لإبقاء نفسي على المسار الصحيح؛ ولذا قررت أن أطبق هذه القاعدة: يوميًّا سأجدد التزامي وأفكر في الفوائد التي ستأتي منه. ولفعل ذلك حملت معي بطاقة مغلفة بها اقتباس "موراي" وداومت على قراءتها كل يوم على مدار ثمانية عشر شهرًا. قلت لنفسي: إذا تعهدت بالالتزام في مسعاي ولم أدخر جهدًا في وسعي، ثم دعوت الله أن يعوض النقص بتوفيقه، فيمكننا تحقيق ذلك. وقد حققناه!

عندما تنجز شيئًا كنت تعتقد أنه مستحيل فهذا يجعلك شخصًا جديدًا؛ إذ يغير الطريقة التي ترى بها نفسك والعالم، ولذا فقد ارتقى تفكيري إلى مستوى جديد وتوسعت رؤيتي القيادية. ولم أكن لأصل إلى هناك دون تعويض النقص، فقد كان التزامي الشخصي - والتزام الكثيرين - هو مفتاح نجاحنا.

اذكر مهمة أو موقفًا يبدو إنجازه مستحيلًا. ما الذي سيتطلبه الأمر لتجاوز هذه العقبة. اكتب مقولة يمكنك قراءتها يوميًّا لتجديد التزامك بتحقيق الأمر.

اليوم 44

القمم التي بلغها الرجال العظماء وحافظوا عليها لم تتهيأ لهم فجأة، لكنهم كانوا يكدحون ويكدون ليلًا بينما كان رفاقهم يغطون في النوم.

هنري وادسورث لونجفيلو

بينما تجعل من أولوياتك الحفاظ على التزاماتك يوميًّا، ضع في حسبانك ما يلي:

تَرقَب أن تكافح لتحقيق الالتزام، فأي شيء ذي قيمة سيكتنف مسعاه كفاح. الالتزام لا يتحقق بسهولة، ولكن حين تكافح من أجل شيء تؤمن به فإن الكفاح يكون جديرًا بالعناء المبذول. ولنستحضر التزام الرجال والنساء الذين أسسوا بلادنا وصانوها: المخاطر التي أقدموا عليها، والمعارك التي خاضوها، والتضحيات التي قدموها. وأولئك الذين خاضوا أعظم النضالات هم من حازوا أسمى الشرف، كانت المخاطر عظيمة لكن العائد كان عظيمًا كذلك، ونحن ما زلنا نتمتع بالحرية التي ظفروا بها من أجلنا.

لا تعتمد على الموهبة وحدها. إذا كنت ترغب في استغلال كامل إمكاناتك، فأنت بحاجة إلى إضافة أخلاقيات عمل قوية إلى موهبتك. وإذا كنت تريد تحقيق إنجاز من يومك فيجب أن تستثمر فيه شيئًا. موهبتك هي التي ولدت بها، أما مهاراتك فهي ما زرعته بالأمس. فالالتزام هو ما يجب عليك فعله اليوم من أجل جعل الحاضر رائعًا وجعل المستقبل ناجحًا.

ما إستراتيجيتك لتحقيق النصر في معركة البقاء ملتزمًا في عملك وعلاقاتك المهمة وإيمانك وغير ذلك؟ ما الأدوات التي ستجمعها لمساعدتك في النضال؟

اليوم 45

ما من شيء أسهل من النطق بالكلام، وما من شيء أصعب من تنفيذه يومًا بعد يوم.

الوعد الذي تقطعه اليوم يجب تجديده وإعادة قطعه غدًا وفي كل يوم يحل عليك.

آرثر جوردون

بصفة عامة، فإن الناس يتعاملون مع أولوية الالتزام اليومي بإحدى طريقتين، إذ يركزون إما على العوامل الخارجية أو على العوامل الداخلية. وأولئك الذين يركزون على العوامل الخارجية يترقبون أن تقرر لهم الظروف ما إذا كانوا سيحافظون على التزامهم أم لا، وبما أن الظروف غير ثابتة مطلقًا؛ فإن مستوى التزام من يتبعون هذا النهج يكون متغيرًا كالرياح. في المقابل، فالأشخاص الذين يجعلون سلوكياتهم مرتهنة بعوامل داخلية يركزون عادة على خياراتهم، وكل اختيار هو مفترق طرق، إما أن يؤكد التزاماتهم وإما أن يعرضها للخطر، وعندما تصل إلى مفترق طرق عليك أن تضع في حسبانك أنه...

- لا بد من اتخاذ قرار شخصي.
- القرار سيكلفك شيئًا.
- من المرجح أن يتأثر الآخرون به.

اختياراتك هي الشيء الوحيد الذي تتحكم فيه حقًا، إذ لا يمكنك التحكم في ظروفك، ولا يمكنك التحكم في الآخرين. وبتركيزك على اختياراتك ثم اتخاذها على نحو وجيه فإنك تتحكم في التزامك. وهذا غالبًا ما يفرق بين النجاح والفشل.

هل تركز على العوامل الخارجية أم العوامل الداخلية فيما يتعلق بأولوية التزاماتك اليومية؟ وما الخطوات التي ستتخذها اليوم حتى لا تسمح لظروفك بالتأثير على التزاماتك؟

اليوم 46

حين تكون مهتمًّا بشيء ما، فإنك غير ملزم بفعله إلا في الوقت المناسب لك، أما حين تلتزم بشيء ما، فإنك لا تقبل أي أعذار بل تهتم بتحقيق نتائج فقط.

كين بلانشارد

ما من شيء يعزز الالتزام مثل الجهد المكرس الذي يؤدي إلى الإنجاز وفعل ما هو صائب حتى عندما لا تشعر بالرغبة في ذلك. الوزير الإنجليزي "ويليام كاري" مثال رائع على هذه الحقيقة، على الرغم من أنه لم يحصل إلا على التعليم الابتدائي، فإنه حين بلغ سن المراهقة كان بإمكانه قراءة أحد الكتب المقدسة بست لغات. وبسبب مهاراته اللغوية اختير مبعوثًا إلى الهند، حيث أسس دار نشر سيرامبوري ميشن. وبعد بضع سنوات أصبح أستاذًا للغات الشرقية في كلية فورت ويليام بمدينة كلكتا، كما استغل موهبته في اللغات ليصبح ناشرًا وطبع كتابًا بأربعين لغة ولهجة لأكثر من ثلاثة ملايين إنسان.

ما السبب الذي عزا "كاري" إليه نجاحه؟ قال إن السبب هو: "يمكنني الاجتهاد بدأب وثبات، هذا هو نهجي المتفرد، يمكنني المثابرة في أي مسعى محدد، وأنا مدين بكل نجاحي لهذا النهج". إذا رفضت الاستسلام للأعذار مهما بدت وجيهة، ومهما أشعرتك بالرضا في الوقت الحالي فستكون قادرًا على تحقيق نجاح عظيم.

ما الخيارات التي ستتخذها اليوم للتعهد الكامل بشأن التزامك؟ كيف يمكنك أن تكرس جهدك تجاه هدف؟ ما الحقائق التي تحتاج إلى تبنيها لتعزيز التزامك بفعل الصواب حتى عندما لا تشعر بالرغبة في ذلك؟

اليوم 47

الغني يتسلط على الفقير، والمقترض عبد للمقرض.

مقولة منسوبة لأحد الحكماء

عندما كنت أدرس للعمل كرجل دين عام 1985 أدركت أنني كنت أختار مهنة لن أجني فيها الكثير من المال، ولم أكن أمانع في ذلك لأنني كنت أعرف أنني سأحقق ما آمنت بأنه مقدَّر لي، بيد أنني أدركت أيضًا أنه حين يفتقر الشخص إلى المال فإن خياراته تكون قليلة، لذلك اتخذت أنا و"مارجريت" أحد قراراتنا في قائمة الأولويات اليومية: سوف نبذل التضحيات الآن حتى تتوافر لنا الخيارات مستقبلًا. ومنذ ذلك الحين قررنا أن نعيش وفق هذا النظام المالي: 10% لدار العبادة أو لعمل خيري، و10% للاستثمارات، و80% للنفقات المعيشية. وحين كانت استثماراتنا تحقق أرباحًا كنا ندخل الأرباح في استثمارات أخرى، وبمرور الوقت كانت أموالنا تتزايد وتوافر لنا مزيد من الخيارات.

خلاصة القول بشأن المال هي أنه لا يعدو كونه وسيلة. فهو جيد لمساعدة المرء على تحقيق الأهداف، لكن استهداف كسب الأموال كغاية في حد ذاته هو هوة ما لها من قرار. والمال لن يجعلك سعيدًا، ولكن من المؤكد أن الاستدانة تجعلك تعيسًا، ومن ثم إذا كنت ترغب في التمتع بخيارات متوافرة فاجعل الاهتمام بشئونك المالية من أولوياتك اليومية.

قَيِّم موقفك فيما يتعلق بشئونك المالية اليوم. ما المنجزات التي حققتها في هذا الصدد؟ اكتب تعهدًا بجعل الاهتمام بشئونك المالية من أولوياتك اليومية ووقع عليه وسَجِّل التاريخ.

اليوم 48

إذا جعل المرء توجهه تجاه المال قويمًا، فسيساعده ذلك على تقويم كل مجالات حياته تقريبًا.

بيلي جراهام

إذا كنت تريد أن تجعل نفسك في وضع يسمح لك باتخاذ قرار سديد فيما يتعلق بالشئون المالية فابدأ بتعلم كيفية وضع قيمة الأشياء في نصابها الصحيح. يميل الناس إلى جعل المال والماديات في مكانة تفوق ما هو مهم حقًّا في الحياة: الأشخاص الآخرون. ولمعرفة ما إذا كان توجهك الذهني بشأن المال والممتلكات سليمًا، اطرح على نفسك هذه الأسئلة:

1. **هل انشغالي بالماديات يستحوذ على ذهني؟**

2. **هل أحسد الآخرين؟**

3. **هل أجد قيمتي الشخصية في الممتلكات؟**

4. **هل أعتقد أن المال سيجعلني سعيدًا؟**

5. **هل أتلهف لامتلاك المزيد باستمرار؟**

إذا أجبت بالإيجاب عن واحد أو أكثر من هذه الأسئلة؛ فأنت بحاجة إلى إجراء شيء من محاسبة النفس. فالنزعة المادية هي نهج تفكير. لا حرج في امتلاك المال أو الأشياء الجميلة، وبالمثل فلا حرج في العيش بتواضع. والنزعة المادية لا تتعلق بحيازة الممتلكات، وإنما هي هاجس داخلي فقط. لقد عرفت أشخاصًا يحبون المال ولا مال لهم، وعرفت أشخاصًا غير ماديين ويمتلكون الكثير من المال، ألم تقابل هذه النوعيات؟

ما فلسفتك فيما يتعلق بالمال؟ كيف أجبت عن الأسئلة في الصفحة السابقة؟ ما الذي تريد تغييره حيال علاقتك بالمال؟

اليوم 49

اكسب مالًا بقدر ما تستطيع، وادخر بقدر ما تستطيع، وأنفق بقدر ما تستطيع.

جون ويسلي

كل مرحلة من مراحل الحياة تختلف عن الأخرى، ويبنغي ألا نحاول جعلها متشابهة. وفي أمثل الأحوال فحياة الإنسان ينبغي أن تتبع نمطًا ينتقل فيه التركيز الأساسي للمرء من تعلم الكسب إلى العطاء. ففي صغرك يجب أن يكون تركيزك على استكشاف مواهبك واكتشاف هدفك وتَعلُّم وسيلة للكسب، ولا يجدر بك أن تسلك طرقًا مختصرة لتحقيق مكاسب مالية فتفوتك الصورة الكبيرة لحياتك. إذا تعلمت وسيلة كسب جيدًا وأتقنتها؛ فستكون قادرًا على توفير حياة كريمة لنفسك، وإذا كنت تعمل بجد وتخطط جيدًا؛ فقد تحظى بمرحلة لاحقة من الحياة تكون مجزية للغاية حيث يمكنك التركيز على العطاء.

تكشف هذه المراحل العامة عن نمط جدير بالسعي في سبيله. إذا كنت صغيرًا فتحلَّ بالصبر في مرحلة التعلم؛ لأنه كلما زاد اجتهادك بعد المرحلة الأولى؛ ازدادت قدرتك على تحقيق أقصى استفادة ممكنة من المراحل الأخرى. أما إذا كنت كبيرًا ولم تكن أرسيت لنفسك أساسًا جيدًا فلا تيأس وثابر على التعلم والتطور، لا يزال لديك فرصة لتحقيق إنجازات نهائية رائعة، ولكن إذا استسلمت فلن ترتقي أبدًا.

ما الذي يجب عليك فعله لتحقيق أقصى استفادة ممكنة من الحياة التي تحياها اليوم؟ حين تنظر إلى المرحلة التالية ما الذي يمكنك فعله على نحو أفضل الآن للاستعداد للمستقبل؟

اليوم 50

كل شخص مديون يعاني نوعًا من الاكتئاب، فالدين من الأسباب الرئيسية للطلاق وقلة النوم وضعف أداء العمل، وهو بحق أحد الأسرار السوداوية العميقة لدى الناس، فيسلبهم تقديرهم لذواتهم ويَحُول دون تحقيق أحلامهم.

مايكل كيدويل وستيف رود

لديَّ اقتراحان إضافيان لمساعدتك على اتخاذ قرار سديد حيال أولوية الشئون المالية: الأول هو تقليل ديونك، قد تكون الاستدانة من أجل أشياء ذات قيمة عالية فكرة جيدة، فشراء منزل، وتوفير وسيلة نقل حتى يتسنى لك العمل، وتحسين مستواك التعليمي والاستثمار في الأعمال التجارية هي أشياء جيدة ما دمت تديرها على نحو جيد، لكن الكثيرين يستدينون لأشياء تافهة، وحين تظل تدفع مقابل شيء لم تعد تستخدمه أو لم تعد تملكه فهذا يعني أنه ثمة خطأ، لا تدع ممتلكاتك أو نمط حياتك يتملكك، إذا كنت أسيرًا للديون فابحث عن طريقة لتحرير نفسك.

الاقتراح الآخر هو تطبيق نظامك المالي. إذا لم تكن قررت التخطيط لشئونك المالية فأنت في طريقك إلى المتاعب، حدد لنفسك ميزانية، وأرسِ نظامًا ماليًّا يناسبك، قد ترغب في تجربة طريقة 10-10-80 التي استخدمتها أنا "ومارجريت"، لكن المهم أن تفعل شيئًا! وهذا القول المأثور شائع بيد أنه صحيح: الفشل في التخطيط مثل التخطيط للفشل.

ما الذي تستدين من أجله؟ ما مخاوفك؟ ما نوع النظام المالي الذي تطبقه للتعامل مع الإدارة اليومية لأموالك؟ إذا لم يكن لك نظام فابحث عن نظام يناسبك، واكتب تعهدًا بالالتزام به ووقع عليه وسَجِّل التاريخ.

اليوم 51

المال سيد فظيع لكنه خادم ممتاز.

فيناس تايلور بارنوم

كانت أولوية الشئون المالية يومًا ما في درجة متدنية للغاية بقائمة أولوياتي حتى أنني أهملتها لفترة، لكنني اكتشفت أنه ليس لديَّ الحق في إهمال الشئون المالية لمجرد أنها لم تكن من مواطن قوتي أو شغفي. لذلك فأنا الآن في المنزل وفي العمل أحافظ على هذه القاعدة: يوميًّا سوف أركز على خطتى المالية بحيث تتوافر لي في كل يوم خيارات أكثر وليس أقل. وكلما اتخذت القرار مبكرًا وطبقت قاعدة الإدارة المالية السليمة؛ ازدادت الخيارات التي ستتاح لك.

أعتقد أن أول قاعدة في الشئون المالية هي تحقيق أقصى قدر ممكن من أرباحك المحتملة. وبقولي هذا لا أقصد إهمال الجوانب المهمة الأخرى في الحياة من أجل كسب المال، ولا أقول إن تركيزك يجب أن يكون دائمًا على المال، فكل ما عليك أن تتحلى بأخلاقيات عمل قوية وتتعلم كيفية جني الأموال وإدارتها، أنشئ علاقات مع الأشخاص الناجحين في هذا المجال وتعلم منهم، واقرأ كتبًا جيدة عن الشئون المالية الشخصية والتجارية، فبالتحلي بالتوجه الصحيح والاستعداد لبذل التضحيات اللازمة يمكن لكل الناس تقريبًا السعي وراء الغالبية العظمى من الفرص وتحقيقها.

ما الذي تفعله كل يوم لتحقيق أقصى قدر ممكن من أرباحك المحتملة؟ كيف تصف أخلاقيات عملك ومعرفتك بإدارة أموالك؟ وما الخطوات التي ستتخذها اليوم لتحسين ذلك؟

اليوم 52

طالما كان الأمريكيون مبتلين بالعلة التي أطلق عليها بعض الأشخاص "حمى الرفاهية" أو "شهوة الثروة". حتى لو لم نكن أثرياء بعد فنحن نود أن نبدو كأننا كذلك.

جيمس سوروييكي

من أهم الأشياء التي يمكنك إسداؤها لنفسك هو أن تنظر إلى الصورة الكبيرة للأمور، وأن تكون ممتنًّا في كل يوم لجميع النعم في حياتك. إذا كنت تعمل بجد وتتحلى بتوجه الامتنان فستجد سهولة أكبر في الإدارة اليومية لشئونك المالية.

ثمة شيء مهم آخر يتمثل في عدم مقارنة نفسك بالآخرين؛ لأنه حين يبدأ الناس في مقارنة أنفسهم بالآخرين فإنهم ينزلقون إلى المتاعب، إذ من شأن عقد المقارنة بين الأموال والممتلكات أن يكون لها ضرر وخيم، فالرغبة في مجاراة الجيران أو الظهور في رغد من العيش تدفع الكثيرين للغرق في ديون مروعة.

إذا رأيت جيرانك يشترون أثاثًا جديدًا، وينطلقون في رحلات خيالية، ويقودون سيارة جديدة كل عام، فهل تثار شرارة في نفسك لفعل الشيء ذاته؟ إن مجرد ملاحظة تشابه بين ظروفك والظروف الظاهرية لأحدهم هو شيء لا يحمل أية دلالة، فلعل جارك يكسب ضعف ما تكسبه، أو لعله غارق في الديون، فلا تضع افتراضات، ولا تحاول أن تكون مثل أي شخص آخر.

اكتب تقييمًا لمستوى امتنانك اليومي والدرجة التي تؤثر بها عليك "شهوة الثروة" ومقارنة نفسك بالآخرين؟ ما الذي يجب عليك فعله لزيادة امتنانك وتقليل المقارنات؟

اليوم 53

المال مثل السماد العضوي، إذا تركته يتراكم فإنه تنبعث منه رائحة كريهة فقط، ولكن إذا وزعته حولك؛ فإنك تهيئ بيئة مناسبة لنمو الأشياء.

جون دنهارت

هناك قاعدة مالية أخرى تتمثل في تطبيق أولوية العطاء بقدر المستطاع. يقول المؤلف "بروس لارسون": "المال بمنزلة يدين أخريين أستعملهما لمداواة العائلات البائسة وإطعامها وإكرامها... بعبارة أخرى، المال بمنزلة نفسي الأخرى. يمكن أن يذهب المال لأماكن ليس عندي متسع من الوقت للذهاب إليها وأماكن ليس لديَّ جواز سفر للذهاب إليها، فيمكن أن يذهب مالي نيابة عني ويقدم المداواة والإكرام والإطعام والمساعدة، إذ إن أموال الرجل هي امتداد لنفسه". وهذا المعنى لا ينطبق على أموالك إلا إذا كنت على استعداد لإخراجها من بين يديك.

قال "بليز باسكال": "أحب الفقر لأنني أحب الفقراء، وأحب الثروة لأنها توفر لي وسائل أساعد بها المحتاجين، وأواصل دعمي للجميع". ذكرت في الأيام القليلة الماضية "خيارات" مالية، والتي تتعلق عندي بخدمة الآخرين. قال المضطلع بالعمل الخيري "أندرو كارنيجي" إن هدفه كان قضاء النصف الأول من حياته في تجميع الثروة ثم إنفاقها في نصف حياته الثاني. يالها من فكرة عظيمة! رغبتي هي أن أقضي سنواتي المستقبلية في العطاء للآخرين، والمهم هو أن أفعل ما بوسعي.

ما الفوائد المضاعفة التي تتوقع أن تعود عليك من جعل اهتمامك بشئونك المالية أولوية؟ ما الدافع القريب من قلبك وقد يجعلك قادرًا على تقديم المساعدة المالية إذا حسنت وضعك المالي؟

اليوم 54

الإيمان يرعى المرء الذي يتحلى به.

السيدة تيريزا

بعض الناس لديهم مشاعر ملتبسة حيال آرائي فيما يتعلق بالإيمان، وربما بعضهم يكون مستاءً من ذلك، وإذا كانت تلك الحال تنطبق عليك، فلا تتردد في تخطي قراءة الأيام الستة التالية. ومع ذلك إن كنت تعرف خلفيتي الثقافية فعلى الأرجح لن تندهش من أن الإيمان هو إحدى أولوياتي في قائمة الدستة اليومية لأنني أعتقد بصدق أن مفتاح معنى الحياة يكمن في الإيمان.

لقد نشأت في منزل يحفل بالإيمان، لكن لا يمكنك العيش على إيمان شخص آخر. إنما يجب على كل شخص أن يتخذ قراره الخاص وأن يتصرف بناءً عليه بكل صدق. وفي سن السابعة عشرة اتخذت قراري الإيماني: سوف أكون متدينًا. وكان لهذا القرار بالذات من بين كل القرارات أكبر الأثر في تشكيل حياتي وتشكيل نظرتي للعالم. فمعرفة محبة الله للجميع أثرت في نظرتي للآخرين، وعلمتني القاعدة الذهبية كيفية التعامل مع الناس، وهذا الحب الإلهي أشعرني بقيمة ذاتية كبيرة، وعلمني الكتاب السماوي كل شيء أعرفه عن القيادة؛ ولذا آمل أن أشجعك على النظر في جعل الإيمان إحدى أولوياتك الشخصية.

قيِّم موقفك فيما يتعلق بالإيمان اليوم؟ ما الشيء أو من الشخص الذي وضعت إيمانك فيه؟ هل أنت واثق بقرارك الإيماني؟

اليوم 55

الإيمان عنصر أساسي في صميم الحياة، فأنت تذهب إلى طبيب لا يمكنك نطق اسمه، ويعطيك وصفة لا يمكنك قراءتها، وتأخذها إلى صيدلي لم تره من قبل، ويعطيك دواء لا تفهمه ومع ذلك تتناوله.

جون بيسجانو

الرسالة الأساسية التي يريدها الله منا ليست التصرف بشكل مختلف فقط، بل أن نصبح في ذواتنا مختلفين، ليست أن تتصرف بأمانة بل أن تصبح شخصًا أمينًا، وعندئذ ستكون الأمانة عنصرًا أساسيًّا في صميم حياتك. وإيماني لم يمنحني السلام وحسب؛ بل وفر لي أيضًا نموذجًا رائعًا للحياة.

إذا كنت ترغب في إجراء استكشاف صادق للإيمان، فاعلم هذا: كلنا لدينا إيمان... الخيار المهم هو بأي شيء نؤمن. كل يوم نتصرف بناءً على معتقدات لها برهان يدعمها أو لا برهان لها على الإطلاق، وهذا ينطبق أيضًا على الجانب الروحاني، فمثلما يؤمن أحد الناس بأن الله موجود يؤمن آخرون باعتقادات أخرى. كلا الشخصين لديه اعتقاد راسخ يؤمن به، ولا يمكن لأي منهما أن يقدم براهين لإثبات وجهة نظره إثباتًا مطلقًا. وفي هذه اللحظة لديك بالفعل إيمان بشيء ما، وهدفك يجب أن يكون تحقيق الاتساق بين معتقداتك والحقيقة، فابحث عن الحقيقة، وأنا متأكد أنك ستجدها.

ما الوسائل التي استخدمتها لإجراء استكشاف صادق للإيمان؟ وما الخطوات التي ستتخذها للبحث عن الحقيقة وتحقيق الاتساق بين معتقداتك والحقيقة؟

اليوم 56

خطوات الإيمان تقع على ما يبدو في ظاهره فراغًا، ولكن تجد قدميك ثابتتين بعد ذلك.

والت ويتمان

يرى بعض الأشخاص أن الإيمان علامة ضعف. إذا كان الإيمان جديدًا عليك، ولم تكن متأكدًا من كيفية التعامل معه فإنني أنصحك باعتباره فرصة لتصحيح المسار في رحلة الحياة. في مسرحية من تأليف "توماس ستيرنز إليوت" تعبر إحدى الشخصيات عن ذلك بهذه النوعية من المفردات، فيصف إيمانًا ينشأ بعد خيبة أمل فادحة بقوله: "إيمان ينشأ بعد اليأس. سوف تسافر أعمى إلى وجهة يتعذر وصفها؛ وإلى أن تبلغها لن تحظى إلا بقدر قليل جدًّا من المعرفة، لكن الطريق يقودك إلى امتلاك ما كنت تبحث عنه في المكان الخطأ".

إذا كنت تواجه صعوبات فاسمح لنفسك باستكشاف الإيمان كآلية لصد الصعوبات. قال "هنري نووين": "هذا هو الحوار العظيم في حياتنا: أن ندرك ونؤمن بأن العديد من الأحداث المباغتة ليس مجرد مقاطعات تربك سير مشاريعنا، بل هي الطريقة التي يشكل بها الخالق قلوبنا ويجهزنا بها". والإيمان لا يساعدك فقط خلال الأزمات بل يمكن أن يساعدك على التعامل مع الحياة عقب الأوقات العصيبة بنظرة جديدة تمامًا تتسم بالأمل والشجاعة مستمدة من الإيمان لمواجهة الواقع.

هل تعد نفسك مؤمنًا؟ ما السبل التي يساعدك بها إيمانك أو قيمك الروحية في الأوقات العصيبة؟ إن لم تكن مؤمنًا فهل عندك استعداد لإثبات الإيمان؟ ما الخطوات التي قد تتخذها في هذا المسعى؟

اليوم 57

ألطف ما في حياتي كلها هو التوق للعثور على المكان الذي نبع منه كل هذا الجمال.

كليف ستيبلز لويس

إن استكشاف إيمانك وترسيخه يشبه إلى حد كبير جعل نفسك في حالة بدنية جيدة عن طريق ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. ولعل هذا سبب ذكر الكثير من الرموز المتعلقة بالرياضة من أجل التسامي الروحاني في بعض الكتب المقدسة. إحدى الطرائق لاستكشاف إيمانك تتمثل في مرافقة المؤمنين، فمن الحقيقي أنك تصير أشبه بالأشخاص الذين تقضي وقتك معهم، ومن ثم إذا كنت ترغب في تقوية إيمانك فاقض وقتًا مع الأشخاص الذي يلتزمون بالإيمان في حياتهم، وتعلم منهم، وتعرف على طريقة تفكيرهم.

كما أوصيك باتباع النصيحة التي أرست الإيمان الراسخ عند "دوايت ليمان مودي"، وهو واعظ من القرن التاسع عشر أسس مدرسة نورثفيلد الدينية ومؤسسة مودي الدينية. قال "دوايت": "دعوت أن يرزقني الله الإيمان، وظننت أن الإيمان سيهبط عليَّ يومًا ما ويصيبني فجأة كالبرق، لكن لم يأت الإيمان بغتة، وذات يوم كنت أقرأ في كتاب سماوي هذا المعنى: "يأتي الإيمان بالخبر، والخبر بكلمة الله"، وأغلقت الكتاب ودعوت أن يرزقني الإيمان. ثم فتحت الكتاب وبدأت أدرسه وما يزال إيماني في ازدياد منذ ذلك الحين".

أعد قائمة بأسماء من تعرفهم وتحترمهم في جانبهم الإيماني، ثم حدد موعدًا لمقابلتهم، واكتب أيضًا الأسئلة التي لديك عن الإيمان، وعن أي كتب قد يوصون بقراءتها، وعن أوساط المؤمنين الذين يوصون بتواصلك معهم.

اليوم 58

الإيمان ينزع السم من كل فجيعة، ويخفف من وطأة كل خسارة، ويطفئ نار كل وجع؛ والإيمان وحده هو القادر على ذلك.

سيدني جورج هولاند

إن مجرد اتخاذ قرار إيماني ليس بالأمر الكافي، ولذا إن كنت تريد العيش به، فعليك العمل على ترسيخه، فالإيمان لا يهبك السلام والقوة إلا إذا كان عميقًا، وكلما كان أعمق؛ زادت قدرته على دعمك خلال الأوقات العصيبة. إن الإيمان الذي لم يجر اختباره بالتجارب لا يمكن الوثوق به، وكما قال رجل الدين "أبراهام هيشل": "الإيمان العميق لا سبيل لتزعزعه لأنه نتاج تجارب عميقة".

ولعل المعاناة التي حدثت للكثيرين في التاريخ الحديث، كانت أقسى اختبار لإيمان عدد هائل من الناس. كان الطبيب النفسي في فيينا "فيكتور فرانكل" أحد الناجين من الفظائع النازية، وقد أمضى من عام 1942 إلى عام 1945 في معسكري الاعتقال أوشفيتس وداخاو. قال "فرانكل" ذات مرة: "تحل المآزق والمصائب فتزيد الإيمان الضعيف ضعفًا بينما تزيد الإيمان القوي قوة"، وهو رغم الفظائع التي شهدها والمعاملة التي تعرض لها لم يضعف إيمانه – بل ازداد رسوخًا. عندما تؤمن بشيء؛ يكون لديك شيء تعيش من أجله، وهذا يجعلك تواصل المسير حتى في ظل الظروف شديدة الصعوبة.

هل خضع إيمانك لفترة اختبار؟ كيف ذلك؟ هل صمد للاختبار وازداد رسوخًا أم تركته ينتكس؟ ما الخطوات التي يمكنك اتخاذها اليوم لترسيخ إيمانك؟

اليوم 59

الإيمان هو الثقة المسبقة بما لن يبدو منطقيًّا إلا عندما يحدث.

فيليب يانسي

لمساعدتك في العمل على أولوية الإيمان عليك استشعار قيمته في حياتك. ثمة جانب روحاني في حياة الإنسان لا يمكن إنكاره، فيجب إشباع الاحتياجات الروحانية بطريقة مناسبة، وما من شيء آخر سوف يملأ هذا الفراغ، فالروح البشرية تتوق لشيء لا يمكن إشباعه إلا بالتجارب الروحانية، ومع ذلك فالناس يحاولون إشباع هذا التوق بسبل مادية ويخفقون في ذلك. إن الإيمان يسمح للروح بأن تتجاوز الحد الذي تراه العيون، والإيمان لا يهب المرء القوة فحسب، بل يجعله أيضًا أقدر على الصمود. ليس بوسعي أن أتخيل كيف كانت حياتي لتكون من دون إيماني في صميمها.

بالنسبة لي يمكن العمل على أولوية الإيمان بعبارة واحدة بسيطة: سوف أعيش كل يوم وأباشر أحداثه بالمنهج الإيماني الأمثل. وبينما الكلمات بسيطة إلا أن التنفيذ ليس كذلك، فوضع أولوية الإيمان موضع التنفيذ هو التحدي الأكبر في قائمة أولويات الحياة اليومية، والمشكلة أنه بدلًا من سلوك طريق المنهج الأمثل، فأنا غالبًا ما أرغب في سلوك طريق "جون ماكسويل". ومن ثم فأنا لا أرقى لمستوى التوقعات، لكن بعون الله لي أواصل الارتقاء للأفضل، وحين أنتهج المنهاج الأمثل وأنفذ مبادئه سوف يحظى الناس بيد عون وسوف أشعر بالرضا.

هل يشبع إيمانك احتياجاتك الروحانية؟ صف ما ترغب فيه روحك وكيف يشبع إيمانك ذلك.
ما الفوائد المضاعفة التي تتوقع أن تعود عليك حين تجعل إيمانك أولوية يومية؟

اليوم 60

المعصية تجعل ظروفنا حاجزًا بيننا وبين الله، بينما الإيمان يقرب بيننا وبين الخالق. من ذا الذي لا يحب أن يعينه خالق الكون؟ قال رجل دين قديم: "اقترب إلى الله وسيقترب الله منك".

فريدريك براذرتون ماير

لمساعدة نفسك على جعل الإيمان أولوية اجعل توجهك نحو الخالق. يأمل الكثيرون أن يقدم العلم جميع الإجابات عن أسئلة الحياة، لكن العلم عاجز عن ذلك، ومن المفارقة أن ما يُنظر إليه على أنه حقيقة علمية غالبًا ما يتغير. وحين تقارن العلم بالإيمان تجد أن العقائد الأساسية في الديانات السماوية، والتي تشبع احتياجاتنا الروحانية، لم تتغير منذ آلاف السنين.

هناك قصة لرجل يقود سيارة مكشوفة على طريق جبلي أخفق في اجتياز منعطف حاد وانطلق مباشرة إلى الحافة، وفي سقوط سيارته نحو أسفل الوادي تمكن من التشبث بشجرة نابتة على واجهة الجرف، وهتف: "النجدة!"، ثم أردف: "هل من أحد يسمعني؟" لكنه لم يجد إلا صمتًا، فقال: "ربي، أمدني بعونك"، وفجأة دوى صوت كالرعد . وشعر الرجل بأن هناك قوة خفية تسانده وتقف بجواره. إن التحلي بالإيمان هو وضع ثقتك فيما لا يمكنك رؤيته.

في وقتك الحاضر أين موضع إيمانك في صورة حياتك؟ ما الخطوات التي ستأخذها لفهم العقائد الأساسية لإيمانك وجعلها جزءًا يوميًّا من حياتك؟

اليوم 61

تساعدنا العلاقات على تحديد هويتنا الحالية وما يمكن أن نصبح عليه، وبوسع معظمنا إيجاد رابط بين نجاحاتنا وعلاقاتنا الأساسية.

دونالد أوه. كليفتون وباولا نيلسون

كل الإنجازات الكبيرة في تاريخ البشرية حققتها فرق من الناس، ويمكن أيضًا إسقاط هذه الحقيقة على المستوى الشخصي، فمعظم اللحظات العظيمة في الحياة - تلك التي يتردد صداها في قلوبنا وعقولنا يشترك فيها أشخاص آخرون. وعندما تفهم أن الترابط مع الآخرين هو أحد أعظم مباهج الحياة، فستدرك أن أفضل ما في الحياة يتحقق حين تشرع في تكوين علاقات قوية وتستثمر فيها.

في شبابي عززت مهارات جيدة في التعامل مع الناس، لكن حين سمعت الدكتور "ديفيد فان هوز" أستاذ علم النفس في الكلية يقول: "إذا كنت تحظى بصديق حقيقي واحد في الحياة، فأنت ذو حظ عظيم، وإن كنت تحظى بصديقين حقيقيين فهذا شيء نادر للغاية". صدمتني هذه الحقيقة، وقررت أن أولي الأمر اهتمامًا أكبر، وأن أرتقي بالعلاقات إلى مستوى جديد في حياتي، كانت تلك هي اللحظة التي جعلت فيها العلاقات أولوية من قائمة أولويات الحياة اليومية: سوف أشرع في تكوين علاقات مع الآخرين وأستثمر فيها.

ولكي تحظى بهذا النوع من العلاقات القوية التي تحقق الشعور بالرضا، عليك أن تتعهد بالأمر وأن تعمد إلى جعله أولوية من أولوياتك الكبرى.

ما موقفك فيما يتعلق بأولوية العلاقات في الوقت الراهن؟ ماذا كان تاريخك في هذا الصدد؟ اكتب تعهدًا بجعل الاهتمام بالعلاقات إحدى أولوياتك اليومية ووقعه وسجل التاريخ.

اليوم 62

حين تصبح مهتمًّا بالآخرين يكون بإمكانك في غضون شهرين تكوين عدد صداقات أكبر مما يمكنك تكوينه في عامين بمحاولتك جعل الآخرين مهتمين بك.

ديل كارنيجي

نحن نميل إلى توقير الأشخاص الأقوياء الذين يحققون الإنجازات بمفردهم، لكن لا وجود في أرض الواقع لشخصيات مثل "رامبوس" أو "لون رينجرز" التي تحقق إنجازات عظيمة بمفردها. يعلق المستشار "جون لوثر" على ذلك قائلًا: "الموهبة الفطرية والذكاء والتعليم الرائع - لا يضمن أيًّا من هذه النجاحات. لا بد من شيء آخر: الحس الدقيق لفهم ما يريده الآخرون والاستعداد لمنحه لهم، فالنجاح في العالم مرتهن بإرضاء الآخرين".

هناك قول مأثور في المبيعات: إذا تساوت كل المعطيات فالفوز من نصيب الشخص المحبوب. لكن حتى وإن كانت كل المعطيات غير متساوية، فالفوز لا يزال من نصيب الشخص المحبوب. لا يوجد بديل لمهارة العلاقات حين يتعلق الأمر بالتفوق في أي جانب من جوانب الحياة، ومن يجعلون الآخرين ينفرون منهم يجدون صعوبة في إحراز تقدم، وإليك الأسباب:

- من يبغضونك سيحاولون إيذاءك.
- إذا كانوا لا يستطيعون إيذاءك... فلن يساعدوك.
- إذا كان عليهم مساعدتك... فسيتمنون فشلك.
- عندما يتمنون فشلك... فنجاحات الحياة تبدو جوفاء.

في ظنك ما الذي سيقوله الناس عن مهاراتك في العلاقات؟ ما الذي يمكنك البدء في فعله اليوم لتحسينها؟

اليوم 63

لا يمكنك إشعار الشخص الآخر بأهميته عندك إن كنت تشعر في دخيلة نفسك أنه نكرة.

لس جيبلين

لنواجه الحقيقة، إذا كنت لا تولي الناس اهتمامًا فمن غير المرجح أن تجعل تكوين علاقات جيدة من أولويات حياتك، تحتاج أولًا أن تضع الناس موضع تقدير كبير. توقع الأفضل من الجميع، وافترض أن دوافع الناس جيدة ما لم يثبتوا خلاف ذلك، واجعل قيمتهم عندك مقررة بأفضل لحظاتهم، وامنحهم صداقتك بدلًا من طلب صداقتهم، وفي النهاية سيقررون منحك صداقتهم.

بعد ذلك تحتاج إلى الارتقاء بمستوى فهمك للناس حتى تتمكن من تكوين علاقات إيجابية. ضع في حسبانك الحقائق التالية عن الناس: الناس متزعزعو الثقة بالنفس... فامنحهم الثقة، يود الناس أن يشعروا بأنهم مميزون... فامدحهم بصدق، يرغب الناس في مستقبل أفضل... فأظهر لهم الأمل، يحتاج الناس إلى أن يتفهمهم من أمامهم... فاستمع إليهم وشجعهم، الناس أنانيون... فتناول احتياجاتهم أولًا، يريد الناس أن يحالفهم النجاح... فساعدهم على تحقيق النجاح.

عندما تفهم الناس، ولا تعتبر أوجه قصورهم ممثلة لذواتهم، وتساعدهم على تحقيق النجاح، فأنت بذلك ترسي الأساس لعلاقات جيدة.

ما نزعتك الطبيعية عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع الناس؟ ما القاعدة التي يجب أن تطبقها اليوم وكل يوم لوضع الناس في موضع تقدير أكبر؟

اليوم 64

ابدأ العلاقة دائمًا بالتساؤل: هل لديَّ دوافع خفية لرغبتي في تكوين رابط مع هذا الشخص؟ هل اهتمامي به مشروط؟ هل أخطط لتغيير الشخص؟ هل أحتاج إلى هذا الشخص لمساعدتي على تعويض نقص في نفسي؟ إذا كانت إجابتك على أي من هذه الأسئلة بالإيجاب، فاترك الشخص وشأنه، فهو أفضل حالًا من دونك.

ليو بوسكاليا

لتحظى بنوعية العلاقات المتينة التي تحقق الرضا عليك إظهار احترامك المطلق للآخرين وفي الوقت ذاته تترقب إظهارهم الاحترام لك. يستحق كل إنسان أن يعامَل باحترام؛ لأن لكل شخص قيمة، وقد لاحظت أن المبادرة بإظهار الاحترام للناس من أكثر السبل فاعلية في التواصل مع الآخرين. لكن ذلك لا يعني أنه يمكنك المطالبة بالاحترام في المقابل، بل عليك أن تثبت استحقاقك له. إذا كنت تحترم نفسك وتحترم الآخرين وتظهر جدارتك؛ فسوف يظهر لك الآخرون الاحترام في جميع الحالات تقريبًا.

مفتاح آخر لتكوين علاقات رائعة يتمثل في إلزام نفسك بإضافة قيمة للآخرين. يمكنك فعل ذلك بالبحث عن المواهب الكامنة في الناس، ومساعدتهم على اكتشاف مواهبهم وتطويرها. بعض الناس على استعداد لإضافة قيمة للآخرين شريطة الحصول على قيمة في المقابل، لكن إذا كنت ترغب في جعل تكوين العلاقات أولوية فعليك التحقق من دوافعك للتأكد من أنك لا تحاول التلاعب بالآخرين لمصلحتك الشخصية.

اكتب اسم شخص تكافح لتكوين علاقة جيدة معه. ما الذي يعني إظهار الاحترام لهذا الشخص وفي الوقت ذاته تترقب أن يُظهر لك الاحترام من ناحيته؟ ما الذي ستفعله اليوم لإضافة قيمة لذلك الشخص؟

اليوم 65

عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به.

القاعدة الذهبية

العلاقات الجيدة تتطلب جهدًا كبيرًا، فلكي أظل على المسار الصحيح في علاقاتي بحيث أستثمر فيها كما ينبغي لجعلها ناجحة فأنا أطبق هذه القاعدة: يوميًا سأبذل جهدًا متعمدًا لإرساء حسن النية في علاقاتي مع الآخرين. هذا يعني أنني أعطي أكثر مما أتوقع أن أتلقاه، وأحب الآخرين دون قيد أو شرط، وأبحث عن سبل لإضافة قيمة للآخرين، وأُضفي البهجة على العلاقات التي أعتز بها. في كل مساء أعمل على تقييم هذا الجانب من حياتي بأن أسأل نفسي: "هل اهتممت بالناس اليوم؟ هل سيعبرون عن فرحتهم لقضاء الوقت معي؟" وإذا كان الجواب بالإيجاب فقد أديت مهمتك.

إذا كنت تود تحسين علاقاتك من خلال تصرفاتك اليومية، فإن الطريقة الأساسية لذلك هي أن تُولي الأولوية للآخرين بتطبيق القاعدة الذهبية. وإن كنت تتصرف بهذا التوجه الذهني في جميع تفاعلاتك مع الآخرين فلا سبيل لإخفاقك، ولكن هناك طرقًا أخرى كذلك لإظهار اهتمامك بالآخرين وأنك مهتم بصالحهم: تذكر أسماء الأشخاص وابتسم للجميع وأسرع في تقديم المساعدة.

اكتب أسماء ثلاثة أشخاص سوف تقول لهم كلمات تشجيعية اليوم، وبمجرد إتمامك المهمة عد إلى هذه الصفحة واكتب التأثير الإيجابي لذلك عليهم وعليك.

اليوم 66

عندما تشعر بالاستياء تجاه شخص آخر تكون مقيدًا بذلك الشخص أو تلك الحالة برابط عاطفي أقوى من الفولاذ، والمسامحة هي الطريقة الوحيدة لحل هذا الرابط والتحرر من القيد.

كاثرين بوندر

الجراح والإهانات التي يحملها المرء يومًا تلو الآخر هي من أكثر الأشياء التي تشكل عبئًا على العلاقات. إذا كنت ترغب في الاستمتاع بوقتك مع الآخرين فعليك التخلص من العبء العاطفي، فلا يمكن أن تحسب الأخطاء القديمة وتتوقع إصلاح العلاقات، إذا آذاك شخص فتعامل مع المشكلة وتناولها على الفور، ثم اعمل على حلها وتَجَاوَزها، أما إذا كان الأمر لا يستحق الذكر، فانسَ الأمر وامضِ قدمًا.

إذا كنت مثل معظم الناس فأنت تستنزف طاقتك ووقتك في العلاقات على أساس أسبقية الحضور، وهذا هو السبب في أن الصاخبين ذوي الصوت العالي وليس المنتجين ذوي الإنتاج العالي في العمل هم من يستحوذون على أكبر قدر من الاهتمام، وهذا يفسر كذلك لماذا لم يعد لدى الكثير من الناس طاقة يبذلونها حين يعودون إلى المنزل من العمل. اجعل من أولوياتك بذل طاقتك ووقتك لعلاقاتك الأكثر قيمة. أعتقد أن عائلتك يجب أن يكون لها المرتبة الأولى عندما تخطط لقضاء وقتك، وفي المرتبة الثانية يجب أن تأتي ثاني أهم علاقاتك، إنه أمر يتعلق بالترتيب الجيد للأولويات.

صف العلاقة التي تحمل فيها عبئًا عاطفيًّا. واكتب خطة عمل لكيفية تعاملك مع الأمر وسَجِّل التاريخ عندما تنجز مهمة التخلص من هذا العبء.

اليوم 67

الحياة مثيرة وتصل إثارتها للدرجة القصوى

عندما نعيشها للآخرين.

هيلين كيلر

كلما طال عمري، زاد اقتناعي بأن إضافة قيمة للآخرين هو أعظم شيء يمكننا فعله في هذه الحياة؛ ولهذا السبب عندما أقدم خدمة للآخرين أحاول أن أفعل ذلك بكل ابتهاج وأحقق أكبر تأثير ممكن. وأصبح ذلك موضع تركيز خاص عقب أزمتي القلبية، وفي لحظات الألم تلك حين كنت غير متأكد مما إذا كنت سأعيش أم سأموت لم أكن راغبًا في شيء أكثر من إخبار الأقربين لي كم أحببتهم. وعرفت أنه لا يتسنى للمرء في كثير من الأحيان إخبار من يحبهم بمدى حبه لهم.

يعتقد الكثير من الناس أن أفضل طريقة لمساعدة الآخرين هي انتقادهم ليفيدوهم بـ"حكمتهم"، أنا لا أتفق مع ذلك، فأفضل طريقة لمساعدة الناس هي رؤية الأفضل فيهم وتشجيعهم، أريدهم أن يعرفوا المزايا التي أراها فيهم، وأطبق مبدأ الـ101%، إذ أبحث عن الشيء الوحيد الذي يعجبني فيهم وأستغله في تشجيعهم بنسبة 100%، وهذا يساعدني على أن أحبهم ويساعدهم على أن يحبوني، وهل ثمة سبيل أفضل من ذلك لبدء علاقة؟

اختر شخصًا تريد التعبير له عن حبك اليوم. اكتب المواهب التي تراها فيه، والسبل التي ستساعده بها على اكتشاف مواهبه، والالتزام الذي تتعهد به لمساعدته على تطوير مواهبه، ثم تابع وأخبره.

اليوم 68

عالم السخي يزداد اتساعًا، وعالم البخيل يزداد ضيقًا. من يُكْرِم الناس، تصبح بركته موفورة، ومن يمدون يد العون للآخرين ستمتد لهم يد العون.

مقولة منسوبة لأحد الحكماء

في الأسابيع التي تلت حفل زفافي حين استهللت حياتي الزوجية مع "مارجريت" انتقلنا إلى هيلهام بولاية إنديانا حيث توليت وظيفتي الأولى. المؤسسة الدينية التي وظفتني كانت تدفع لي 80 دولارًا فقط في الأسبوع، ولذلك عملت "مارجريت" في العديد من الوظائف لمساعدتنا في تغطية نفقاتنا، كانت تلك أيامًا عصيبة علينا من الناحية المالية، ومع ذلك كانت مفعمة بسعادة كبيرة.

في ذلك الوقت رأى أخي "لاري" وزوجته "أنيتا" كفاحنا في وضعنا المتأزم وكانا سخيين للغاية معنا، كانت روحهما السخية مصدرًا كبيرًا لسعادتهما وكانت نعمة لنا، وأدركت القيمة العظيمة للتعامل بسخاء في الحياة، وعندئذ اتخذت قرارًا آخر من قراراتي في قائمة أولويات الحياة اليومية: سوف أعيش للعطاء.

أدركت أنا و"مارجريت" أن الشرف الرفيع يتقرر بعطاءات المرء، والسخاء الحقيقي ليس متعلقًا بالدخل، وإنما يبدأ من داخل المرء، فهو يتعلق بخدمة الآخرين والبحث عن سبل لإضافة قيمة لهم. إذا جعلت السخاء من أولوياتك؛ فستحقق بذلك معنى في حياتك.

ما موقفك فيما يتعلق بالسخاء؟ راجع سجلاتك المالية بأمانة وقيِّم تاريخك في العطاء، اكتب تعهدًا بجعل السخاء من أولوياتك اليومية ووقعه وسَجِّل التاريخ.

اليوم 69

من يعش لنفسه فقط ويُحَوِّل كل شيء لمصلحته الشخصية لا يحظى بالسعادة في حياته، فإذا كنت ترغب في العيش لنفسك فلن تحظى بالسعادة مطلقًا.

سينيكا

لعلك تحتاج إلى بعض الإقناع فيما يتعلق بجعل السخاء أولوية، هناك العديد من الأسباب ولكن إليك ثلاثة منها فقط:

أولًا، ما من أحد يحب أن يكون رفيقًا لأشخاص لا يفكرون إلا في أنفسهم، وعلى الطرف النقيض فالجميع تقريبًا يستمتعون برفقة باذلي العطاء. وهذا حقيقي لأن العطاء يحول تركيزك إلى الخارج - من الذات إلى الآخرين، وحين تنشغل بمساعدة الآخرين على تحقيق النجاح فهذا يبعدك عن الأنانية، ويجعل العالم مكانًا أفضل، وليس هذا فحسب، بل يجعل صاحب العطاء أسعد أيضًا.

ثانيًا، العطاء يضيف قيمة للآخرين، وهو من أهم الأشياء التي يمكن لأي شخص فعلها أثناء وجوده على هذه الأرض، وقدر الإنسان في هذه الحياة لا يتحدد بعدد من يخدمونه أو بكم المال الذي يجمعه؛ بل يتحدد بعدد من يخدمهم، فكلما عَظُم عطاؤك عظُم إحساسك بالحياة.

ثالثًا، العطاء يفيد صاحب العطاء. عندما تساعد الآخرين فلا بد أن تستفيد، إذ ليس من الممكن أن تنير طريق شخص آخر من دون إنارة طريقك.

بما أن العطاء ينبع من داخل المرء، فما القاعدة المتعلقة بالسخاء وعليك تطبيقها اليوم وكل يوم لكي تكون ناجحًا؟

اليوم 70

حيثما تكن أموالك فهذا هو المكان الذي يتركز فيه انتباهك.

مقولة منسوبة لأحد الحكماء

إن أسلوب تعامل الناس مع المال يؤثر على توجههم تجاه العديد من الجوانب الأخرى في حياتهم، فحيثما تكن أموالك فهذا هو المكان الذي يتركز فيه انتباهك، ألم تلمس صحة هذا الكلام في حياتك؟ إذا كنت تستثمر في سوق الأوراق المالية، فعلى الأرجح تتفقد الصفحة المالية أو بيانات أرباحك بشكل متكرر، وإذا كنت تنفق مبلغًا كبيرًا من المال على منزل، فعلى الأرجح أنك تقضي الكثير من الوقت والجهد في العناية به.

إذا كنت ترغب في أن تصبح سخيًّا وأن تجعل السخاء جزءًا من حياتك اليومية، فتبرع بأموالك للآخرين. إذا تبرعت بالمال للناس إما بشكل مباشر وإما عن طريق مؤسسة خيرية مستحقة للتبرع، فسوف تهتم بالناس أكثر، وسوف يساعدك ذلك في تعزيز نفسك بروح تتسم بقدر أكبر من السخاء. عليك أن تقدح الشرارة إن جاز التعبير، وبعد ذلك سوف يتدفق العطاء، أما إذا انتظرت حتى تشعر بالرغبة في العطاء فربما تنتظر إلى الأبد. إنك تصبح سخيًّا بتبرعك بالمال أولًا. قال "أندرو كارنيجي" عملاق صناعة الصلب الذي تبرع بملايين الدولارات: "ما من امرئ يصير ثريًّا إلا إذا أثرى الآخرين".

اكتب اسم شخص أو جمعية خيرية بحاجة إلى مساعدة مالية ماسة، خصص مبلغًا للتبرع به واكتب كيف ستوصل هذه الأموال إليهم إما بنفسك وإما دون الإفصاح عن هويتك، وسَجِّل ما أحسست به.

اليوم 71

غاية الحياة ليست الفوز، بل هي التطور والتشارك. وعندما تتأمل كل ما فعلته في الحياة فإن الأوقات التي أضفيت فيها السعادة على حياة الناس ستُشعرك برضا أكثر من الأوقات التي تفوقت فيها عليهم وهزمتهم فيها.

هارلود كوشنر

ما الذي له قيمة عند الناس أكثر من أموالك في أغلب الأحيان؟ الإجابة هي وقتك واهتمامك. تمهل لحظة لتتذكر الأشخاص الذين كان لهم أكبر تأثير في حياتك، ربما كان لك والد أو عمة أو عم أشعرك بأنك موضع حب وقبول، أو ربما كان هناك مدرس أو مدرب أو مدير لاحظ إمكاناتك ورسم صورة إيجابية لمستقبلك، ثم حثك وساعدك على أن تصبح الشخص الذي كان مقدرًا لك أن تكونه. أي هدية يمكن أن تكون أعظم من ذلك؟

إذا كنت ترغب في أن تصبح سخيًّا وأن تجعل السخاء جزءًا من حياتك اليومية، فامنح الآخرين اهتمامك ووقتك، فاهتمامك ووقتك عند الأقربين منك أهم من أموالك، أيضًا الموظفون الفطنون الذين يتمتعون بإمكانات كبيرة يدركون أن التوجيه الجيد أكبر قيمة من مجرد مكافأة مالية. عندما تستثمر في شخص آخر لا لشيء إلا لرؤيته يتألق؛ فستكون من النوع السخي الذي يريد الآخرون رفقته، وستكون أيامك حقًّا رائعة.

ما الذي تمتلكه ويمكن أن تستخدمه في الاستثمار في شخص آخر؟ وما المهارات التي تمتلكها ويمكن أن يستفيد من تعلمها؟ ما الخبرات الحياتية التي حُزتها ويمكن أن تساعد شخصًا آخر؟ ما الموارد التي تمتلكها ويجب أن تشاركها؟ اكتب قائمتك.

اليوم 72

أنت لست على الأرض لمجرد كسب لقمة العيش، أنت هنا من أجل تمكين العالم من العيش بمزيد من الثراء وبرؤية أكبر، وبروح تتسم بدرجة أرقى من الأمل والإنجاز، أنت هنا لإثراء العالم وإذا نسيت هذه المهمة فإنك بذلك تجعل نفسك من المحرومين.

وودرو ويلسون

من السهل للغاية أن تعيش لنفسك فقط، لكن يمكننا أن نسلك طريقًا آخر، وأن نكون أسخياء. أود أن أكون من نوعية الأشخاص الذين أريد مرافقتهم، ولمساعدة نفسي على ذلك؛ فأنا أطبق الأولوية المذكورة في هذه القاعدة وأُذكر نفسي: يوميًّا سأضيف قيمة للآخرين.

ماذا يعني إضافة قيمة للآخرين؟ كيف يمكنك أن تفعل ذلك؟ إليك كيف تبدأ:

- قَدِّر الناس: وهذا يعني معاملة الجميع باحترام.
- اعرف ما يقدِّره الناس: هذا يعني الاستماع للآخرين والسعي لفهمهم.
- زد من قيمة نفسك: هذا يعني أن تتطور كي تعطي أكثر؛ لأنك لا تستطيع أن تعطي ما لا تملكه.

عندما تُقَدر الناس؛ فإنك تفتح الباب للسخاء وتزداد سهولة وضع خطة ونموذج لممارسة السخاء يوميًّا.

حدد هدفًا إيثاريًّا لنفسك يتمثل في إضافة قيمة لثلاثة أشخاص اليوم. اكتب أسماءهم وما ستفعله أو تقوله لهم، وبعد أن تنجز خطتك اكتب ردود أفعالهم.

اليوم 73

حاذر لئلا يقضي الرخاء على السخاء.

هنري وورد بيتشر

بينما تسعى جاهدًا لممارسة قاعدة السخاء يوميًّا لا تنتظر أن تحقق الرخاء حتى تصبح سخيًّا. لقد سمعت الكثير من الناس يقولون إنهم إذا جمعوا أموالًا كثيرة فسيصبحون أسخياء، من يقولون مثل هذه الأشياء عادة ما يخدعون أنفسهم.

لا علاقة بين مستوى دخل المرء ورغبته في العطاء، فالرخاء والدخل الكبير لا يساعدان الناس على أن يصبحوا أسخياء، وبعض أسخى من أعرفهم لا يمتلكون من الماديات شيئًا، وكذلك أعرف العديد من الناس لديهم الكثير ليعطوه، ولكن نفوسهم تأبى العطاء، والإحصائيات تثبت ذلك.

عطاء الناس لا يخرج من محافظهم، بل من أعماق قلوبهم. إذا كنت ترغب في أن تصبح شخصًا أكثر سخاءً فلا تنتظر حتى يتغير دخلك، بل عليك تغيير طبع قلبك، فافعل ذلك ويمكنك أن تصير صاحب عطاء بصرف النظر عن دخلك أو ظروفك.

ما الذي يعوقك على أن تصبح أكثر سخاءً بوقتك ومالك حين ترى أشخاصًا ومنظمات في حاجة لهما؟ ما الخطوات التي ستتخذها اليوم لاختراق تلك الحواجز التي تعوقك والسماح لقلبك بفعل ما يرغب حقًّا في فعله؟

اليوم 74

أنا محظوظ لكوني وريثًا لثروة ضخمة، وأعتبر نفسي وصيًّا على تلك الأموال، وأنفقها في مصلحة الأشخاص الذين يحتاجون إليها أكثر مني.

جان بول جيتي الابن

قد يكون من السهل على الناس أن يجدوا أسبابًا لعدم العطاء، ولكن من السهل أيضًا العثور على أسباب وجيهة لتقديم العطاء، وأنت فقط بحاجة للبحث عنها. وفقًا لمجلة *Fortune* فإن "جان بول جيتي" كان أغنى رجل في العالم عام 1957، ومع ذلك بدا أن لديه العديد من الأسباب تمنعه من العطاء، وأصبح بخله يضاهي أسطورية ثروته. إلا أن أحد أبنائه وهو "جان بول جيتي" الابن كان نقيضه؛ حيث تبرع بملايين الدولارات من ثروته والتي كانت مجرد جزء بسيط من ثروة أبيه. كن مثل "جيتي" الابن.

ابذل قصارى جهدك لإيجاد أسباب تدفعك للعطاء يوميًّا. ابحث عن سبب مقنع، ابحث عن ضرورة عاجلة، ابحث عن مجموعة لها تأثير، ابحث عن قادة تعرفهم وتثق بقدراتهم، تبرع للمنظمات التي تحترمها وتثق بها، إنهم في كل مكان حولك، وما عليك سوى جعل العطاء أولوية.

تذكر: ما نفعله لأنفسنا فقط يموت معنا، لكن ما نفعله للآخرين وللعالم يظل خالدًا.

شغِّل الراصد الحدسي بقلبك للبحث عن إنسان يحتاج إلى المساعدة اليوم. ما الاحتياجات التي حين تتخيلها تشعر بأنك متحفز لتقديم المساعدة؟ اكتب كيف ستعمل على إشباع هذه النزعة المثارة بداخلك.

اليوم 75

افعل كل ما بوسعك من الخير، لأكبر عدد ممكن من الناس، بكل السبل الممكنة، ما دام يمكنك ذلك.

دوايت ليمان مودي

في نهاية المطاف فإن من يستفيد بسخائك هم أفراد محتاجون وليس جهات أو مؤسسات أو منظمات.

ومن يحتاجون إلى المساعدة تجدهم حولك في كل مكان، فلست بحاجة إلى الذهاب للجانب الآخر من العالم أو إرسال شيك إلى خارج البلاد لمساعدة الآخرين وخدمتهم، مع أنه لا حرج في فعل ذلك. لكن هناك الكثير من الأشخاص أقرب إلى بيتك ويمكنك مساعدتهم - أشخاص في مدينتك، أو في منطقتك، أو حتى في منزلك. أن تكون سخيًّا يعني أن تبقي عينيك منتبهتين لرصد الفرص السانحة لتقديم العطاء للجميع، سواء كان ذلك بتوجيه زميل، أو بإطعام شخص مشرد، أو بمشاركة إيمانك مع صديق، أو بقضاء الوقت مع أبنائك. قال زعيم الحقوق المدنية "مارتن لوثر كينج" الابن: "أكثر سؤال دائم ومُلح في الحياة هو: "ماذا نقدم للآخرين؟". إن كيفية إجابتك عن هذا السؤال هي مقياس لسخائك، وكلما كنت أكثر سخاءً؛ زادت فرصتك في تقديم أشياء مفيدة للآخرين.

اذكر أسماء أقرب ثلاثة أشخاص لك، واكتب ما الذي تُقدرِّه في كل منهم وما هو مهم لهم، ثم اعتصر ذهنك لإيجاد أفكار من أجل كيفية إضافة قيمة لهم، والأساليب المحددة التي ستتبعها لفعل ذلك.

اليوم 76

وراء كل حياة توجد مبادئ شَكلتها.

جورج هورس لوريمر

ما السمات الشخصية الجديرة بالإعجاب التي تريد التحلي بها؟ فكر في جوانب حياتك المختلفة - التوجه، الصحة، العائلة، الإيمان، العلاقات، العمل، وما إلى ذلك - وحاول تحديد ما هو مهم لك في كل جانب من هذه الجوانب، وهذه هي النقطة التي تنشأ منها قيمك.

عندما كنت في الثالثة والعشرين من عمري قرأت كتاب *Spiritual Leadership* **الذي أَلَّفه "جون أوزوالد ساندرز"، وقد غيَّر حياتي. على الرغم من أنني نشأت في بيت تُلَقَّن فيه القيم العظيمة وتُطبَّق، فقد كنت في معالجتي للأمور حتى ذلك الحين أميل إلى إرضاء الناس، وكان ذلك النهج لا بأس به في 90% من الوقت، لكن في المناسبات التي يلزم فيها اتخاذ قرار قيادي لفعل شيء يخالف هوى الأغلبية كنت أتردد. أدركت أنني لم أكن أقود وفقًا لقيمي، ومنحني هذا الإدراك الشجاعة لفعل الصواب حتى إن كان يخالف هوى الأغلبية، واتخذت قرارًا في قائمة أولويات الحياة اليومية: سوف أقود الآخرين على أساس القيم التي أتبناها.**

إذا كنت تريد أن تظهر في حياتك السمات التي تراها صوابًا، وأن تعيش باتساق متكامل، فأنت بحاجة إلى معرفة ما قيمك وإلى تبنيها وتطبيقها يوميًّا.

ما حالك فيما يتعلق بعيش حياتك وفقًا لقيمك؟ قَيِّم مسارك الماضي في هذا الصدد. واكتب تعهدًا بجعل مراعاة القيم من أولوياتك اليومية ووقعه وسجل التاريخ.

اليوم 77

حين أُسلم مقاليد قيادتي لهذه الحكومة أريد أن يتبقى لي صديق واحد، وهذا الصديق موجود بداخلي.

أبراهام لينكون

قيمك الأساسية هي المعتقدات الراسخة التي تمثل حقيقة روحك وترافقك طيلة حياتك، وهذا كما أشار الرئيس "لينكون" من شأنه أن يكون باعثًا على الطمأنينة.

لماذا تعد القيم مهمة؟ لأن القيم الأساسية القوية هي المبادئ التي ترشدك أثناء خوضك محيط الحياة وتثبت قدميك فيه، وحين تأتيك أمواج الحياة متلاطمة لن تغرق؛ فتيارات المياه القوية لا يكون بإمكانها جرفك إلى أماكن لا تريد الذهاب إليها.

وكما تتغير ظروفك، فإن طريقة عيشك للحياة في تغير مستمر. إنك تكتسب مهارات وقواعد وعادات جديدة، والممارسات تتغير دائمًا بحسب الموقف، لكن القيم لا تتغير ويمكنك دائمًا التعويل عليها لإرشادك، فالأساليب كثيرة والقيم قليلة.

وبمجرد التحقق من قيمك وجعلها واضحة، ستتمكن من قيادة حياتك بناءً عليها، ويمكنك أن تضيف مزيدًا من القيم إلى قائمتك حين تصبح أكبر سنًّا وأكثر حكمة، لكن إذا كان هناك شيء يمثل قيمة أساسية حقًّا فإنه يظل قيمة مدى الحياة.

اكتب اعتقادك الذاتي حيال القيم الأساسية. صِف قيمة أساسية تتمسك بها في مقابل الأساليب المتغيرة التي تستخدمها بحسب تغير المواقف.

اليوم 78

القيم الحقيقية هي تلك التي يمكن أن تعيش بها الحياة،

وهي التي يمكن لها إعداد شعب ينتج أعمالًا وأفكارًا عظيمة.

آلان بلوم

إذا كنت تعرف قيمك وتعيش وفقًا لها يوميًّا، فلن يساورك ندم في نهاية حياتك، ولمساعدتك على البدء، عليك إعداد قائمة بالقيم الجيدة. ابدأ في تدوين كل سمة شخصية جديرة بالإعجاب يمكن أن تخطر لك فيما يتعلق بالقيم، وحاول أن تنتقي منها ما هو مهم بالنسبة لك. في نهاية المطاف لا ينبغي للعناصر الخارجية مثل عملك أو بيئتك أن تحدد قيمك.

عندما يتراءى لك أنك أتيت بكل فكرة ممكنة، ضع القائمة جانبًا لبعض الوقت، لكن واصل التفكير بشأنها في أعماق تفكيرك، وحين تأتي أفكار جديدة أضفها إلى القائمة، ولعلك ترغب في مطالعة بعض القراءات لتوسيع نطاق تفكيرك. بعد بضعة أسابيع اجمع بين الأفكار المشتركة في القائمة وقلل العدد، إذ لا يمكنك أن تطبق عشرين فكرة؛ ومن ثم فأنت بحاجة إلى تنحية أي شيء سطحي أو مؤقت. ما الأفكار التي ترتكز على الحقائق ومثلك العليا؟ وما العناصر التي تمثل جوهر وجودك حقًّا؟ ما الذي سوف يدوم منها؟ وما الأفكار التي ترغب في العيش من أجلها وتموت في سبيلها؟

أعد قائمة بقيم جيدة على النحو المذكور في هذا الكتاب ودوِّنها، ثم اختر القيم التي ترغب في العيش بها.

اليوم 79

حاولوا ألا تكونوا أصحاب نجاحات، بل كونوا أصحاب قيم.

ألبرت أينشتاين

قبل سنوات تحدث صديقي "جيم دوبسون" مؤسس منظمة التركيز على الأسرة عن مشكلة أزمة منتصف العمر قائلًا: "أعتقد أنها ظاهرة ناتجة عن نظام قيم خطأ، أكثر من كونها متعلقة بالفئة العمرية التي تحدث فيها، إذ تدرك فجأة أن السلم الذي كنت تتسلقه طوال عمرك موضوع على الجدار الخطأ"؛ ومن ثم فمن شأن استيضاح قيمك وتبنيها أن يساعدك على منع حدوث مثل هذه الأزمة لك.

يبدأ التغيير الحقيقي في الحياة عندما تقرر تغيير نظام قيمك؛ لأنه ركيزة أساسية لكل ما تفعله. ذات مرة أخبرني صديقي "بات ويليامز" نائب رئيس فريق أورلاندو ماجيك بأنه عندما كان يُسأل "روي ديزني" عن سر نجاح ديزني كان يقول إن الشركة تدار بقيم؛ ما أدى إلى سهولة اتخاذ القرار الجيد. وينطبق الأمر ذاته على الفرد، فوجود قيم يجعل المرء يركز على الأشياء المهمة، وهذا يؤدي إلى تحقيق نوعية حياة أفضل تتسم باتساق المبادئ مع الأفعال، هذا إلى جانب أنك إذا ركزت على قيمك، فعلى الأرجح أن النجاح سيعقب ذلك على أية حال.

اقضِ بعض الوقت مفكرًا في قائمتك التي أدرجت فيها القيم الأساسية أمس، ما القيم التي كنت تتبناها وما القيم التي لم تكن تتبناها؟ ما الذي ستفعله اليوم للارتقاء بمستوى اتساق مبادئك مع أفعالك وللتركيز على العيش وفقًا لقيمك الأساسية؟

اليوم 80

لا تتنازل، فليس هناك من هو أهم منك.

جانيس جوبلين

إدارة حياتك وفقًا لقيمك ليس بالأمر السهل، لماذا؟ لأن قيمك ستتعرض للاختبار يوميًّا على يد من لا يتبنونها، فالأشخاص السلبيون يحطون من قدرك عندما تُظهر موقفًا إيجابيًّا، وقد لا يفهم الناس تفانيك في خدمة عائلتك، أو تفانيك في العمل على تطوير نفسك، وأولئك الذين تختلف أولوياتهم عن أولوياتك سيحاولون إقناعك باتباعهم، أو تقديم تنازلات غير سديدة.

إن القاعدة التي أطبقها لمواجهة هذه العقبات بسيطة: يوميًّا أراجع قيمي وأفكر فيها. ولمساعدة نفسي على تنفيذ ذلك، فأنا أحتفظ بقائمة من أولوياتي اليومية في "مُرافقي الفكري" وهو دفتر ملاحظات صغير أبقيه معي دائمًا حتى أتمكن من تدوين الأفكار وتدوين تذكيرات بالأشياء التي سأخبر بها "مارجريت"، وفي كل مرة أفتح فيها دفتر الملاحظات أرى تلك القيم الاثنتي عشرة. كما أنني أخضع نفسي لاختبار مدته اثنتا عشرة دقيقة، إذ في نهاية كل يوم أخصص دقيقة لكل عنصر في قائمة أولويات الحياة اليومية لمراجعته والتفكير فيه، وبهذه الطريقة أظل ملتزمًا بالمسار الصحيح، وتقل احتمالية انحرافي عن العيش بقيمي.

في نهاية اليوم راجع كيف تتسق ممارساتك مع مبادئك واكتب ذلك، خصص وقتًا وهيئ مكانًا للتفكير يوميًّا في قيمك ودوِّن ذلك في جدول مواعيدك.

اليوم 81

كلنا خبراء في ممارسة الفضيلة عن بعد.

ثيودور هيسبيرج

لكي تصير أفضل في تطبيق قيمك كل يوم، تحدث عن قيمك وتبنها يوميًّا. بعد الانتهاء من إعداد قائمة قيمك اكتب بيانًا توصيفيًّا لكل قيمة يوضح كيف تعتزم تطبيقها في حياتك وما النفع أو الهدف الذي سيتحقق منها. ضع هذا المستند في مكان يتسنى لك فيه رؤية قيمك والتفكير فيها كل يوم، وفي خضم يومك ومباشرتك اتخاذ قرارات قارن مدى اتساق خياراتك مع قيمك، وكلما سنحت فرصة مناسبة للحديث عن قيمك فانتهزها، إذ إن ذلك لا يرسِّخ قيمك في عقلك ويساعدك على ممارستها وحسب؛ بل يضيف أيضًا مستوى من المساءلة.

إنك تحتاج إلى مقارنة مدى اتساق قيمك مع ممارساتك يوميًّا، إذ إن الفجوة بين المعرفة والعمل بتلك المعرفة أكبر كثيرًا من الفجوة بين الجهل والمعرفة، ومن يحدد قيمه ويتحدث عنها، ولكنه لا يمارسها يشبه مندوب المبيعات الذي يخفق في الوفاء بوعده. حتى إن لم تكن على دراية بسلوكك ولا تفعله عن قصد، فهذا يدل على عدم مصداقيتك، وهذا في العمل يؤدي إلى فقدان الوظيفة، وفي الحياة يؤدي إلى فقدان حالة الاتساق المتكامل ويتسبب في فوضى حياتية.

انظر في قائمة القيم الأساسية التي حددتها في اليوم 78، ثم اكتب بيانًا توصيفيًّا لكل عنصر فيها على النحو الموضح في الصفحة السابقة. استخدم هذه القائمة كوسيلة لمساعدتك في مقارنة مدى اتساق قيمك مع ممارساتك أثناء الوقت الذي تستغرقه في التفكير بنهاية كل يوم.

اليوم 82

قد يبدو أن الأشخاص اللطاف يتذيلون الترتيب، لكنهم عادةً يركضون في سباق مختلف.

كين بلانشارد ونورمان فنسنت بيل

يجد الكثيرون متاعب عندما تتعارض قيمهم مع مشاعرهم. عندما تشعر بالارتياح وفي الوقت ذاته يسير كل شيء على ما يرام، فلا يصعب عليك حينئذٍ أن تحافظ على تطبيق قيمك باتساق، لكن حين تضطرك قيمك إلى وجوب اتخاذ إجراء من شأنه أن يؤذيك أو يكلفك شيئًا ما، فقد يكون من الصعب عندئذ تطبيق القيم. على سبيل المثال، إذا رأيت رئيسك يسرق من الشركة، وعلمت أن لفت الانتباه إلى الواقعة سيؤدي إلى طردك أو تدميرك ماليًّا أو كلتا المصيبتين.

الناجحون يفعلون الصواب بصرف النظر عن شعورهم حيال ذلك، فهم لا ينتظرون أن يشعروا بتحبيذ للصواب كي يفعلوه، بل يفعلون الصواب ثم يرجون أن تتسق مشاعرهم مع ذلك. وهذا عادة لا يتعلق بأشياء جسيمة، فالقرارات الصعبة تتعلق بأحداث يومية. على سبيل المثال، إذا كانت الصحة الجيدة هي إحدى قيمي فهل أمارس الرياضة على الرغم من أنني لا أشعر بتحبيذ ذلك؟ هل سأمتنع عن تناول قطعة كبيرة من كعكة الشيكولاتة رغم أنني أشتهيها للغاية؟ لكي أكون ناجحًا يجب أن تتحكم قيمي - وليس مشاعري - في أفعالي.

اذكر موقفًا فعلت فيه الصواب رغم عدم تحبيذك ذلك، ثم اذكر موقفًا لم تفعل فيه ما كنت تعلم أنه الصواب بسبب عدم تحبيذك له. ما الحقائق التي يمكنك أن تقولها لنفسك في المستقبل لزيادة احتمالية اتخاذك القرار الصائب دائمًا؟

اليوم 83

ما من امرئ يرتدي قناعين لفترة طويلة، أحدهما لنفسه، والآخر للناس، إلا ويتحير أيهما الحقيقي في نهاية المطاف.

ناثانيل هاوثورن

معظم الناس لا يخصصون للتفكير التأملي الذاتي سوى وقت قصير للغاية، ولكن هذا ضروري لأي شخص يريد أن يجعل قيمه متسقة مع ممارساته. اعتاد "بن فرانكلين"، أن يستيقظ في الصباح ويسأل نفسه: "ما الخير الذي سأفعله اليوم؟" وعندما يأوي إلى الفراش كان يسأل نفسه: "ما الخير الذي فعلته اليوم؟" كان يجري تقييمًا لنفسه على ضوء إحدى قيمه. وقد حاولت أن أفعل ممارسة مشابهة لممارسته، ففي نهاية اليوم كنت أنظر ما إذا كنت قد أضفت قيمة إلى حياة أي شخص في يومي؛ لأن هذا أمر أرغب في فعله كل يوم. إن قيمي هيأت لي أساسًا راسخًا بنيت عليه حياتي، وفي بعض الأحيان أدى نهجي في إدارة الأمور، والذي يستند على أساس القيم إلى مجافاة الناس لي بيد أنه لم يجعلني أجافي نفسي قط.

باختيارك تبني القيم الجيدة وممارستها يوميًّا، فإنك تختار المسار السامي في الحياة، وتسير حياتك في اتجاه تشعر فيه بالرضا على الدوام، ربما لا تحصل دائمًا على ما تريده، لكنك ستكون دائمًا الشخص الذي تود أن تكونه.

في الصباح اكتب أعمال الخير التي تنوي فعلها خلال اليوم، وقبل أن تأوي إلى الفراش، اكتب أعمال الخير التي فعلتها، هل فعلت ذلك وفقًا لقيمك والتزامك بمبادئك؟ اجعل هذه الممارسة عادة يومية لإبقاء نفسك على المسار الصحيح.

اليوم 84

أن نكون على سجيتنا، وأن نصبح ما نحن مؤهلون لأن نكونه، تلك هي الغاية الوحيدة للحياة.

روبرت لويس ستيفينسون

في عام 1974 قابلت "كورت كامبماير" الذي يعمل بشركة اسمها حافز النجاح، وسألني: "يا جون، ما خطتك للتطور الشخصي؟"، وبعد أن تحدثت لمدة عشر دقائق عن مدى اجتهادي في العمل والمكاسب التي كنت أحققها في مؤسستي، نفدت مني الأشياء التي قد ينطبق عليها وصف التطور. وحينئذٍ أدركت هذا الأمر: لم أكن أفعل أية ممارسة مقصودة أو إستراتيجية للارتقاء بنفسي. وحتى ذلك الحين لطالما كنت أؤمن بإمكاناتي، لكنني لم أفكر مطلقًا في تبني طريقة لزيادة هذه الإمكانات واستغلالها كاملة. وفي تلك اللحظة اتخذت أحد القرارات في قائمة أولويات الحياة اليومية: سوف أضع خطة تطور شخصي لحياتي وأنفذها.

يرغب الغالبية العظمى من الناس في أن يصبحوا في المكانة التي تؤهلهم إمكاناتهم إلى بلوغها، إلا أن الكثيرين لا ينجحون في ذلك. ومن أسباب هذا الإخفاق، أنهم يظنون أن التطور يحدث تلقائيًّا مع التقدم في العمر، أو أنه يتولد من المعرفة أو اكتساب الخبرات. صحيح أن هذه الأمور قد تساعدك على التطور، لكن إن لم تجعل التطور الشخصي أولوية في حياتك بأن تلزم نفسك بالتطور المستمر لاستغلال كامل إمكاناتك؛ فلن يحدث ذلك.

ما خطتك للتطور الشخصي؟ التزم الأمانة في تقييمك. واكتب تعهدًا بجعل التطور الشخصي من أولوياتك اليومية ووقعه وسَجِّل التاريخ.

اليوم 85

الإثارة الوحيدة الجديرة بالاهتمام هي تلك التي تأتي من اجتهادك المفضي إلى تحقيق إنجازات.

ويليام فيذر

إذا كنت مستعدًّا لاتخاذ قرار السعي وراء التطور والتحسن يوميًّا، فابدأ بالإجابة عن هذا السؤال: ما إمكاناتك؟ وما أحلامك التي تكتفي بانتظار تحققها؟ وما المواهب والمَلَكات الكامنة بداخلك وتريدك أن تستخرجها وتطورها؟ إن الهوة الفاصلة بين رؤيتك وواقعك الراهن لا يمكن سدها إلا بالالتزام بتحقيق الاستفادة القصوى من إمكاناتك.

لتُخرج أفضل ما فيك يجب أن تكون على استعداد للتغيير؛ لأنه من دون تغيير لا سبيل إلى التطور. المشكلة التي يواجهها معظم الناس هي أنهم يريدون أن تظل الأوضاع كما هي لكن في الوقت ذاته يصبحون أفضل، بطبيعة الحال هذا لا يمكن أن يحدث، إذا كنت تريد التطور بالفعل، فالتزم بتقبل التغيير، والسعي إلى تحقيقه وبالتركيز على التغييرات التي يمكنك إجراؤها في داخل نفسك. إذا لم تحاول تطوير نفسك بنفسك يوميًّا؛ فستظل عالقًا في المكان ذاته تفعل الأشياء ذاتها، وتأمل الآمال ذاتها طوال السنوات القادمة، لكنك لن تصل إلى آفاق جديدة أو تحقق انتصارات جديدة.

اذكر اعتقادك في إمكاناتك. ما الذي تحب أن تكونه وأن تفعله؟ ثم اذكر التغييرات التي تحتاج إلى إجرائها لتصبح كل ما يمكن أن تكونه.

اليوم 86

السر الكبير ليس أن الناس يفعلون الأشياء على نحو سيئ، ولكن أنهم نادرًا ما يفعلون قليلًا من الأشياء ببراعة. إن قلة الكفاءة هي السمة الوحيدة المشتركة بين الجميع، أما سمة القوة فدائمًا ما تكون خاصة. على سبيل المثال، لم يشر أحد مطلقًا إلى أن عازف الكمان العظيم "جاشا هايفتز" على الأرجح لا يستطيع العزف على البوق ببراعة.

بيتر دراكر

حين بدأت في السعي وراء التطور الشخصي لأول مرة، اتبعت خطة تطور أساسية وليست خاصة، لكن مع تقدمي في السن وزيادة خبرتي وتدرجي في مسيرتي المهنية بدأت في تركيز تطوري في بعض الجوانب الرئيسية. أحد تلك الجوانب كان التواصل، وهذا بدا منطقيًّا بالنسبة لي ليس فقط لأنني كنت أتحدث أمام جمهور لأربع أو خمس مرات في الأسبوع، ولكن أيضًا لأن لديَّ شيئًا من الموهبة الطبيعية في هذا الجانب. وثمة جانب آخر، القيادة – وهو شيء كنت أحتاج إلى ممارسته بشكل متقن في كل يوم من حياتي كي أنجح في مسيرتي المهنية.

عندما تخطط لتطورك الشخصي سوف يكون اتخاذ خطوات مركزة مفيدًا لك للغاية. في الجزء الذي تناولنا فيه التركيز سابقًا حثثتك على تركيز أولوياتك في ثلاث نقاط رئيسية: المتطلبات والمردود واستشعار الرضا. يجب عليك استخدام المعايير ذاتها لتطورك الشخصي. ركز على التطور في المواطن التي تتمتع فيها بأكبر قدر من القوة، وليس في مواطن ضعفك. وطور نفسك في المواطن التي من شأنها أن تضيف قيمة إليك على المستوى الشخصي والمهني.

ما مواطن قوتك؟ وما المواهب والملكات والمهارات التي لديك؟ ما الذي يشعرك بمغزى الوجود في الحياة؟ اكتب أفكارك. هذه هي الأمور التي يجب أن تركز عليها.

اليوم 87

أحب نفسك بما يكفي لتهيئة بيئة في حياتك تكون مواتية لتعزيز تطورك الشخصي. اسمح لنفسك بالتخلي عن الأشخاص والأفكار والمواقف التي تفسد حياتك.

ستيف مارابولي

إذا كنت قد اتخذت قرارًا بالسعي وراء التطور والتحسن يوميًّا فتعلم الاستمتاع بالرحلة. فإن كنت ستقضي وقتًا في تعلم مهنتك والتطور فيها، فيستحسن أن تتعلم كيف تحبها. وإن كانت الوجهة تجذبك لكنك غير قادر على الاستمتاع بالرحلة التي يجب أن تخوضها كي تبلغ وجهتك، فسيكون من الحكمة إعادة النظر في أولوياتك للتأكد من صحتها.

وضع نصب عينيك أن عليك وضع نفسك في بيئة مواتية للتطور. تساءلت كثيرًا عما كان ليحدث لو أن زوجتي "مارجريت" لم تكن راغبة في التطور معي، وتساؤلي هذا لأن مرافقتها لي في رحلة التطور الشخصي أحدثت أثرًا جذريًّا، إذ بالعمل معًا لتحسين أنفسنا هيأنا بيئة ساعدتنا على توسيع آفاقنا وعيش حياة لم نتخيلها قط في مستهل زواجنا. إذا كنت تعيش في بيئة مقيدة فتسظل صغيرًا، أما إذا وضعت نفسك في مكان يحث على التطور فسوف تكبر لتستغل كامل إمكاناتك.

اذكر أسماء رفاقك الأقربين وما إذا كانوا متعطشين للتطور واستغلال كامل إمكاناتهم. وقيِّم ما إذا كانت بيئتك المهنية الحالية من النوعية التي تعزز تطورك. ما الذي عليك فعله لتحسين بيئة تطورك؟

اليوم 88

ليس ما نفعله بوتيرة متقطعة هو ما يُشَكل حياتنا، بل ما نداوم على فعله.

أنتوني روبينز

لقد قطعت أنا و"مارجريت" شوطًا كبيرًا في التطور معًا، لكن كل واحد منا وضع أيضًا خطط تطور خاصة لنفسه وفقًا لمواطن قوته الخاصة واحتياجاته الشخصية. وإحدى ثمار التعلم تتمثل في أنك تدرك المسافة التي لا يزال عليك قطعها، وكلما ازدادت معرفتنا؛ ازداد تعطشنا لمزيد من التطور. وقد عزمت على تطبيق هذه القاعدة: يوميًّا سوف أعمد إلى التطور وفق خطتي.

أثناء تبنيك لقاعدة التطور اجعل هدفك أن تتطور بطريقة ما يوميًّا. في عام 1972 كان هناك سباح ممتاز في المدرسة الثانوية مدركًا للفكرة الصحيحة، إذ في سعيه ليصير رياضيًّا من الطراز الأولمبي قرر "جون نابور" أن يحسن أداءه بمقدار عُشر ثانية كل شهر على مدى السنوات الأربع التالية، وقد نجح في مسعاه وعاد بخمس ميداليات أربع منها ذهبية. إذا كنت تريد أن تنجح في تطورك فيجب أن ترغب في التحسن قليلًا يوميًّا وتخطط لذلك، وسوف تحرز تقدمًا كبيرًا على المدى الطويل.

ما الخطوة التالية التي سوف تتخذها اليوم لتواصل المضي قدمًا في تحقيق رؤيتك لحياتك؟

اليوم 89

إذا كان هناك شخص يقضي ساعة واحدة يوميًّا في العمل على موضوع بعينه لمدة خمس سنوات، فسوف يكون هذا الشخص خبيرًا في هذا الموضوع.

إيرل نايتينجال

بعد أن قرأت اقتباس "نايتينجال" منذ أربعين عامًا غيرت أسلوب تخطيطي لتطوري الشخصي، إذ بدأت أدرس حسن القيادة لمدة ساعة يوميًّا على مدار خمسة أيام في الأسبوع، وبمرور الوقت غيرت هذه الممارسة حياتي.

ولجعل تطورك مقصودًا وإستراتيجيًّا وفعالًا عليك إمعان التفكير فيه والتخطيط له جيدًا، ولإعطائك لمحة عن ذلك إليك كيفية تخطيطي لتطوري:

- أستمع إلى سبعة دروس صوتية كل أسبوع، محاولًا في كل منها تحديد ما يجب أن "أبقيه في ذهني" وما يمكنني تطبيقه على الفور.
- أقرأ كتابين كل شهر، وأحاول استيعاب الأفكار واستخلاصها، وأفكر كيف يمكنني تطبيق المبادئ في حياتي.
- كل شهر أرتب موعدًا ألتقي فيه بشخص يمكنه مساعدتي على التطور.

أثناء تخطيطك لإستراتيجيتك وتخصيص وقت للتطور، لا تنس أنه كلما ازداد تطورك ازدادت ضرورة جعل التطور مُركزًا على احتياجاتك ومواطن قوتك. وفي أي وقت تكتشف فيه أن ثمة مصدرًا يفتقر إلى القيمة التي كنت تأمل أن تجدها فيه امضِ قدمًا.

> فكر في خطتك الإجمالية لتطورك الشخصي. ودَوِّن أشياءً معينة سوف تفعلها، والوقت الذي ستخصصه كل يوم للعمل على تحقيقها. وكرِّس نفسك للعمل على تنفيذها.

اليوم 90

الصعود ليس اتجاهًا سهلًا، فهو يتحدى قوة الجاذبية المغناطيسية والثقافية.

مايك أبراشوف

عندما تنشد التحسينات وتعمل على تحقيقها يوميًّا فإن إمكاناتك تزداد وكذلك تتعزز قدرتك على إحداث تأثير على عالمك. ولمساعدة نفسك على فعل ذلك سَجِّل الاقتباسات والقصص والأفكار التي تجدها أثناء التعلم، وهذه العادة لن تقودك إلى جمع كم عظيم من العناصر التي يمكنك استغلالها مستقبلًا فحسب، بل ستبقيك أيضًا أكثر تركيزًا وتجبرك على تقييم ما تقرؤه وتساعدك على البحث عن الأشياء الجيدة التي تفيدك في تطورك.

وتذكر دائمًا أن أصعب جزء في التقدم بمسار التطور التصاعدي هو تطبيق ما تتعلمه، ومع ذلك فهذا الجزء الذي توجد فيه القيمة الحقيقة. إن الاختبار النهائي لأي تعلم هو التطبيق دائمًا. إذا كان من الممكن استخدام ما تتعلمه بطريقة ما لمساعدة وتطوير نفسك أو الآخرين، فإن ما تتعلمه جدير بالعناء المبذول فيه. إن أعظم المعجزات تتمثل في أن ما نحن عليه اليوم لا يفرض علينا ما يمكن أن نكون عليه غدًا.

بمجرد أن تدمج في حياتك جميع القرارات الرئيسية وكلًّا من القواعد الاثنتي عشرة التي عملت عليها على مدار التسعة وثمانين يومًا الماضية، ستجد أن العيش وفقًا لأولوياتك يصبح جزءًا من طبيعتك، وسرعان ما ستجد أنه يمكنك جعل كل يوم رائعًا.

حدد أحد الأشياء التي تتعلمها، ووضح كيف ستطبقه في حياتك على مدار الأسبوع القادم، واذكر الفوائد المضاعفة التي تتوقع أن تعود عليك في المستقبل.

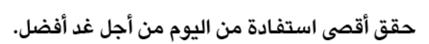
الغلاف الخلفي

أعمال / قيادة

جون سي. ماكسويل

خبير القيادة رقم 1 في أمريكا:
بيعت من كتبه أكثر من 25 مليون نسخة

أطلق لأولوياتك العنان



حقق أقصى استفادة من اليوم من أجل غد أفضل.

إن الطريقة التي ترتب بها أولوياتك، وتقضي بها وقتك كل يوم، تؤثر على قدرتك على النجاح. وفي هذا الدليل الموجز، يقدم جون سي. ماكسويل، الكاتب الأكثر مبيعًا على قائمة النيويورك تايمز، خطة موزعة على 90 يومًا تهدف إلى تعزيز نجاحك عن طريق إجراء أقل قدر ممكن من التعديلات على يومك. وسواء كنت تأمل تطوير إستراتيجيات للنجاح في مجالات جديدة أو ترغب ببساطة في زيادة إنتاجيتك، فإنك ستتعلم كيف تنظم أولوياتك، وتعزز إبداعك، وتقوي تفكيرك، وكيف تخطو خطوات في اتجاه النمو على المستويين الشخصي والمهني كل يوم. ومن خلال استعراض عدد من الاقتباسات والدروس الملهمة، وطرح أسئلة مثيرة للتفكير، وإتاحة مساحة فارغة لتدون فيها ملاحظاتك التأملية، فإن هذا الكتاب سيضعك على طريق تحقيق أهدافك في غضون ثلاثة أشهر فقط.



مبني في الأساس على الأفكار التي يتضمنها كتاب Today Matters.

لشراء النسخة الإلكترونية

ISBN 628-1072-12-182-2

6 281072 121822
282208002

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

Da Capo LIFE LONG